2026年10月8日 星期四
责任编辑：王勇 编辑：校红 版式：熊东燕
十堰晚报

今日迎来寒露节气

寒意入晚秋　昼暖夜凉防秋燥

露已寒，将为霜。国庆长假后的首个工作日，二十四节气中的“寒露”如约而至。作为秋季第五个节气，也是二十四节气中首个带“寒”字的节气，寒露标志着天气由凉爽向寒冷过渡。从天气趋势看，进入寒露节气后，昼渐短，夜渐长，昼夜温差加大，早晚寒意渐浓。 ■记者 罗毅



冷暖交替明显 昼夜温差持续拉大

今年国庆长假后的第一个工作日，迎来了寒露节气。寒露是农历二十四节气中的第十七个节气，秋季的第五个节气。每年公历10月7日-9日，太阳到达黄经195°时为寒露节气。

十堰市气象学会副理事长沈定成介绍，寒露是一个反映气候变化特征的节气。从气候特点上看，寒露时节，南方秋意渐浓，气爽风凉，少雨干燥；北方的东北、西北地区已进入或即将进入冬季，千里霜铺、万里雪飘，与南方秋色迥然不同。

寒露是九月节，袅袅凉风动，凄凄寒露零。自此，露气重而稠，稠而将凝，再过半月，将凝为霜降。从十堰近期的天气看，上月中旬，我市出现了连阴雨天气，气温走低。国庆长假的前两天，我市依然维持阴雨天气，最高气温降至20℃以下，体感较为清凉。10月3日开始，随着阴雨天气结束，我市终于迎来了晴好天气，气温快速回升，仿佛又进入了初夏。其中，10月6日，我市维持晴到多云天气，全市最高气温回升到25～29℃，午后暖意融融。不过，由于早晚的最低气温只有10～13℃，凉意明显。

沈定成介绍，进入寒露节气后，昼夜温差将越来越大。根据气象资料分析，预计我市未来两天受高空西北气流控制，维持晴好天气，白天最高气温维持在26～29℃。具体预报如下：10月8日多云到晴，最高气温 26～28℃，最低气温 11～14℃；10月9日多云到晴，最高气温26～28℃，最低气温15～17℃。整体来看，未来几天我市午后气温回升，但早晚体感依旧较凉，寒意越来越重。

从气象上看，寒露之后，气温会逐渐降低，寒冷会使许多事物发生改变：它会使枫树的叶子变红，会使地里的甘蔗、红薯和树上的柿子变得甘甜。寒露的夜晚，仰望星空，你会发现星空也已经换季，代表盛夏的“大火星”已西沉，冬天的脚步近了。

秋燥特征凸显 科学穿衣润燥养生

在我国农历二十四节气中，有两个节气是描述露水的，一个是白露，另一个就是寒露。白露时节的特点是白天热，早晚凉，寒露时节则是白天凉，早晚寒。

而在秋天的节气中，气温下降幅度最大、降水减少幅度最大的是寒露。到了秋季，主打的就是“劝”字，比如“劝秋耕”“劝穿衣”。另外，民间常说的“吃了寒露饭，不见单衣汉”“转眼到寒露，翻箱找衣裤”等，都是在提醒人们，天气已经越来越凉了。

进入寒露时节，人们就会想起“春捂秋冻”，但“秋冻”并不等于盲目挨冻。怎样判断何时该冻？何时该添衣？气象专家介绍，当温度不低于20℃时可以适当“秋冻”，此时，身体感受凉而不寒。若气温急剧下降，感觉非常冷，则不可一味坚持“秋冻”。比如，气温降到 15℃以下且持续两周以上，就可以穿上秋冬衣服。

寒露时节，自然界万物枯萎，雨水渐少，秋燥明显，人体出现“津干液燥”征象。因此，这个时节可采取“洋葱穿衣法”，像洋葱一样层层叠加式穿搭，避免着凉感冒，同时还要防秋燥。

寒露时节喝水也有讲究。多喝水不是一股脑儿地猛灌白开水，白天喝点盐水，晚上喝点蜂蜜水，既能补充水分，又能抗衰老。同时，喝蜂蜜水也可以防止秋燥便秘，起到润肺养肺、调理脾胃的作用。每到气候变冷，患脑血栓的病人就会增加，有心脑血管疾病史的人群，尤其要注意清晨和晚间适量补水。

防寒护足养阴 调适作息稳定情绪

寒露到来，天气由热转寒，夜晚温度将会降得更低，因此要特别注意保暖。古语有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，意思是寒露后，尤其要注意足部的保暖，不要赤脚，防止“寒从足生”。

寒露到，天气由凉爽转向寒冷。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的养生理论，这时人们应养阴防燥、润肺益胃。于是，民间就有了“寒露吃芝麻”的习俗。芝麻，在《神农本草经》和《本草纲目》等医药学专著里都享有很高的评价，可广泛应用于食疗。还有谚语说：“芝麻绿豆糕，吃了不长包。”这道出芝麻与绿豆都具有排毒的功能。天凉后，很多人本能地喜温喜热，容易出现内热上火的情况，对养阴不利。深秋季节寒冷而干燥，应该以保养阴精为主，正如中医四时养生所说：“春夏养阳，秋冬养阴。”



另外，我国中医认为，规律的作息习惯有利养阴，因为睡眠不足容易损耗阴血。因此，睡好觉、避免熬夜要常记心头。寒露起居原则是早起早睡，早起能顺应阳气舒张，早睡有利阴精收藏。寒露后，昼渐短，夜渐长，日照减少。另外，深秋季节，草木槁枯，寒风萧瑟，人们容易情绪低落，有些人甚至出现季节性抑郁。中医认为，易发怒、脾气暴躁、焦虑情绪都会大动肝火，对养阴不利。此时要学会潜藏情志，当出现紧张、激动、抑郁时，学会及时调整。一般而言，秋天人的情绪不太稳定，易于烦躁或悲愁伤感，特别是身临花木凋零，秋风萧瑟的深秋，常在一些人（特别是老年人）心中引起苦闷与垂暮之感。因此，秋季养生以调达情志、培养乐观情绪、保持心理平衡为首要。

寒露

■芳草

一夜秋风掠过篱畔
凉意便沉入草木骨间
秋叶托起泠泠清露
阡陌田野，尽现深秋眉眼
远山褪去葱茏青翠
层林尽染暮秋烟色
片片黄叶悠然辞枝，
凋零与蕴藏，在风里流转

此时宜登高，宜望远
且看群岚擎起苍穹
任西风漫过旷野
雁阵南飞，衔走一卷寒烟
陶潜东篱下的秋菊
已酿成一壶新酒
而枫叶里蛰伏的火种
静候霜降前来，次第点燃

禾黍低首，细数归期
蟋蟀低吟离愁
粒粒寒露凝作珍珠
山林寂寂，恪守时节诺言
以指尖轻触清露
于斑驳里，品味凉寒
草木走过的印记
写尽一岁一枯荣的尘缘

一场秋雨一场寒
山川缓缓步入暮秋
时序从容更迭寒暑
朝暮冷暖，皆是人间清欢
且用积攒的月光铺路
让脚印生出平仄
在时令转身的渡口
把自己活成一束通透的光

（作者系湖北省作协会员）

发行中心：8658548　广告中心：8114000　邮政编码：442000　零售价：2元　年定价：278元　承印：十堰日报社印刷厂（地址：十堰市人民中路58号）