

伊利



文化看点

WENHUA KANDIAN

节令之美 寒露：
寒花开已尽
菊蕊独盈枝

“萧疏桐叶上，月白露初团。”北京时间10月8日15时22分迎来寒露节气，意味着深秋到来。此时节，寒露如玉，夜凉似水，我国大部分地区气温下降速度逐渐加快，昼夜温差增大。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，作为一个反映气候变化特征的节气，公历每年10月7日至9日，当太阳到达黄经195度时为寒露之始，它是二十四节气中第十七个节气，也是秋季第五个节气。

如果说白露是由炎热向凉爽的转折，那么寒露则是凉爽向寒冷的过渡。寒露过后，北半球阳光照射的角度开始明显倾斜，地面接收的热量比夏季明显减少，冷空气势力进一步增强。此时白昼渐短，夜晚渐长，日照减少，热气慢慢褪去，寒气渐渐增多，空气较为干燥。与此同时，昼夜温差加大，人们在清晨、夜晚会略感寒意。

秋寒初临，露染山河，秋色斑驳，如诗如画。我国从北到南，从西到东，秋色深浅不同，浓淡不一，呈现出百般变化，千种姿态：黄叶满地，北雁南飞，层林尽染……

“寒花开已尽，菊蕊独盈枝”，寒露时节，秋雨淅沥，冷风习习，草木黄落，百花凋谢，而菊花却迎着寒风绽放，成为秋日里亮丽美艳的“花语”。

菊花盛开，千色万彩，也引发了文人雅士们的无限诗情，自古吟咏不绝，如“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花”“耐寒唯有东篱菊，金粟初开晓更清”“帘卷西风，人比黄花瘦”等。

寒露时节，公众应如何在饮食上加强自身调理呢？由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示，日常要少吃油腻、辛辣、寒凉、刺激类食品，适当多吃甘、淡、滋润的食品，如梨、柿子、山楂、石榴、萝卜、百合、银耳、海带、蜂蜜、芝麻等，可以起到滋阴润燥、益胃生津的效果。

（据新华社报道）

