

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,秋雨淅淅,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)

