

寒露

更深露重 秋意愈浓

“菊华寒露浓，兰愁晓霜重。”国庆假期后迎来了寒露节气，就像诗中所写的那样，伴随着寒露的到来，露水多了，秋意也更加浓烈。深秋，田地里的金黄，除了丰收的喜悦，更多了一份苍凉与寂寥之感。如果你也偶有悲观的情绪，不妨调整心态，用“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”的心态给自己加油打气，在平凡的生活里找到自在与希望。

深秋将至带寒意

寒露，是二十四节气中的第17个节气，是秋季的第5个节气。斗指辛，太阳到达黄经195°，于每年公历10月7日至9日交节。今年的寒露在10月8日，《月令七十二候集解》中记载：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”据内蒙古自治区社会科学院草原文化研究所所长、研究员王海荣介绍，在民间，也有“露水先白而后寒”的谚语，其意为经过白露节气后，露水从初秋泛着一丝凉意转为深秋透着几分寒冷的“白露欲霜”。“寒生露凝，因而称为寒露。此时气温较‘白露’时更低，露水更多，昼夜带寒意。”王海荣说。

从气温变化的角度来讲，寒露是深秋的节令，是一个反映气候变化特征的节气。王海荣告诉呼和浩特晚报记者，寒露以后，我国大部分

地区在冷高压控制下，雨季结束，昼暖夜凉，白天往往秋高气爽。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，而北方大部分地区已呈现冬天景象。

根据节气规律，古人将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。”王海荣解释，这三候的意思分别为，寒露时节，鸿雁排成一字形或人字形的队列大举南迁，此时是最后一批，古人称后至者为“宾”；深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的花纹及颜色与雀鸟很相似，所以便以为鸟雀入大海化为蛤蜊，飞物化为潜物，这也是古人对感知寒风的一种说法；“菊有黄华”是说在此时菊花已普遍开放。

食俗多样赏枫叶

随着气温下降，寒露节气基本已经进入了深秋时节，树叶都开始大规模变黄凋零，而观赏红红的枫叶正是好时候。我们非常熟悉的诗句“霜叶红于二月花”，说的正是这一时节。据王海荣介绍，我国适合寒露观红叶的是北方地区，尤其是黄河以北。北京地区观赏红叶的时期是10月中旬至11月上旬，其中最佳时期是10月15日至30日。

可以说，香山是国内最具口碑的观赏红叶地点，寒露时节到香山赏红叶，早已成为北京市民的传统习惯与秋季出游的重头戏。“在我们内蒙古，适合在寒露节气期间观赏红叶的地方，具有代表性的东有兴安盟五角枫、西有阿拉善盟胡杨林，都会欣赏到很震撼的红叶和秋景。”王海荣说。

此外，在爱茶人士眼中，寒露更是饮茶的好时节，因为秋分至寒露，为秋茶。秋茶中以正秋茶为最佳，每年寒露的前三天和后四天所采之茶谓之正秋茶，因此寒露节气还有饮秋茶的习俗。根据中国人的养生观念，春夏养阳，秋冬养阴，寒露时节在饮食上会有养阴防燥、润肺益胃的讲究，因此这个时节吃具有排毒功效的芝麻也正是时候。据王海荣介绍，因为寒露时节气温快速下降，

深水处太阳已经无法晒透，鱼儿便都向水温较高的浅水区游去，便有了人们所说的“秋钓边”，因此寒露前后，虾蟹繁多，在南方地区也就留下了寒露吃螃蟹的习俗。

寒露降温忙秋收

据呼和浩特市历史文化研究会会长韩国栋介绍，本地人还流传着一句农谚“山怕处，川怕露”，指的是武川县的后山一带的农作物最怕处暑节气出现霜冻，而土默川平原的农作物最害怕的是白露期间出现霜冻。“这期间一旦出现霜冻，农作物颗粒就会不饱满。到了秋收时，农作物会大面积减产。”韩国栋表示，民间还有“寒露百草枯”一说。到了寒露节气，北方的糜麻五谷都颗粒饱满，丰收在望，农民忙着收割，之后便安排打场，故民间有“寒露割谷，霜降打场”的说法。韩国栋总结：“二十四节气是中国传统文化的精髓，是农民农业种植的指南，也是古人留给我们的宝贵财富。”

刚刚过去的国庆假期，相信你身边一定有朋友回到了家乡农村，从精致的都市丽人变身为低头劳作的农民，帮助家里进行了秋收工作。的确，在寒露节气前后，呼和浩特9个旗县区的农作物也迎来了丰收季。国庆假期从另一个角度来说也有着“劳动节”的意味，返乡回家的年轻人暂时离开了职场，回到了熟悉的避风港，他们有家人在侧，忙着陪伴、忙着收获，也在忙碌中享受着团圆的幸福……



□呼和浩特晚报记者 王璐