



“在这个陪着枫叶飘零的晚秋，才知道你不是我一生的所有，蓦然又回首，是牵强的笑容，那多少往事飘散在风中……”听着这首老歌《晚秋》，时间就像一位铁面无私的老者，大手一挥，已是晚秋时节，秋季的最后一个节气霜降也悄然而至。“凄清早霜降，淅沥微风起。”这句诗正是霜降时节的真实写照，此刻秋的金黄已达极致，转眼就会迎来更加萧瑟、凛冽的冬……

# 晚秋美景未消 养生恰逢其时

□呼和浩特晚报记者 王璐



节令之美

霜降

霜降

霜降

近日，在短视频平台，你有没有被大青山的秋景刷屏呢？那大片大片的金黄，是凋零、是美景，更是收获。当时间来到10月24日，二十四节气中的第18个节气、秋季的最后一个节气——霜降，就这样悄然而至。据资料记载，霜降这天，斗指戌，太阳黄经为210°，于每年公历10月23日至24日交节。

《月令七十二候集解》一书中将霜降分为三候：“一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蜇虫咸俯。”我区知名作家、民俗学者贺云飞表示，霜降三候的意思是指，此时像豺这类动物开始捕获猎物过冬；树叶都枯黄掉落；冬眠的动物也藏在洞中不动不食进入冬眠状态。“霜降时节，北方大部分地区已在秋收扫尾，即使耐寒的葱也不再生长，印证了民间‘霜降不起葱，越长

越要空’的说法。”贺云飞说。

此外，值得一提的是，进入霜降节气后，深秋景象明显，冷空气南下越来越频繁。贺云飞表示，以“霜降”命名是形容这个时节气温骤降、昼夜温差大的气候特征，与“降霜”无关。“民间俗话说‘霜降杀百草’，即霜降过后，植物渐渐失去生机，大地一片萧索。东汉王充著的《论衡》中说：‘云雾，雨之征也，夏则为露，冬则为霜，温则为雨，寒则为雪，雨露冻凝者，皆由地发，非从天降。’意思是云雾是雨的征兆，夏天则变成露水，冬天则变成白霜，气温高则变成雨水，天气寒冷则变成雪花。也就是说，雨水和露水是凝冻成的，它们都是由地面产生上去，而不是在天上产生降下来的。”贺云飞解释道。

## 霜降农忙非“降霜”

众所周知，二十四节气有很强的农事指征。在北方，霜降时节，树叶逐渐凋零，草木开始枯黄。据呼和浩特市历史文化研究会会长韩国栋介绍，此时，农民们抢收回庄稼开始碾压入库，收割完庄稼的土地要进行深翻。对于呼和浩特地区来讲，农民开始晾晒收割回家的玉米、高粱、葵花，收获地里的土豆、萝卜，等待着卖个好价钱。贺云飞说，此时在南方，正是晚稻收割、种早茬麦、栽早茬油菜、摘棉花、拔除棉秸、耕翻整地的大忙季节。

收割完庄稼进行深翻又有什么作用呢？韩国栋说：“一年种植一茬庄稼的地区，农作物收获后，土壤就进入了冬闲，一些害虫在冬季到来之前就钻进土壤躲避即将到来的寒冷天气。进行深翻，首先，可以将躲在地下越冬的害虫翻到地表，

将部分害虫冻死在地表，有利于防治病虫害。其次，底部的土壤翻到上面，经过阳光照射，可起到杀灭土壤病毒的作用。同时，将底层土翻到上面，也增加了土壤的疏松度，有利于来年的农作物耕种。”

霜降并不是“降霜”，这又是怎么回事呢？韩国栋介绍，霜降期间，大地要行霜，即大地上要出现一层银色的霜，其实这“霜”也不是从天上降下来的，而是地面的水气由于温差变化遇到寒冷空气凝结而成的。在气象学上一般把秋季出现的第一次霜称作“早霜”或“初霜”，而把春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”。从终霜到初霜的间隔时期，就是无霜期，“霜”通常出现在秋、冬、春这三个季节。“霜降”节气与“降霜”无关，两者不是同一概念。

## 养生讲究重“三防”

按照节气养生，似乎早已成了人们的传统。秋天很多人会因为干燥而上火，引发一系列健康问题。这就是霜降期间的养生重点之一——防秋燥。据贺云飞介绍，霜降节气的五行属性为金，痛风、慢性支气管炎、慢性胃炎和胃十二指肠溃疡等疾病容易复发或加重，容易出现口干、唇干、咽干、便秘、皮肤干燥等现象，这些现象俗称“秋燥”。为防止秋燥，可以多食用一些甘寒汁多的食物，如梨、柚子、甘蔗、香蕉、柑橘、胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕等果蔬及各种豆制品。不吃或少吃辛辣食品，如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱等。特别是生姜，食后容易上火，民间有“一年之内，秋不食姜；一日之内，夜不食姜”的说法。而且，要多喝水，但不能光喝白开水。

“自古逢秋悲寂寥”“霜降鸿声切，秋深客思迷。”关于秋的诗词大都透露着一丝忧郁。确实，晚秋时节，草木枯黄，万物萧瑟，在这种氛围中，容易引人忧思，使人意志消沉、抑郁，这种现象俗称“秋郁”。贺云飞告诉呼和浩特晚报记者，霜降时节，菊花盛开，民间有“霜打菊花开”之说，很多地方为了防止秋郁会举办菊花会，人们三五成群登高山、观红叶、赏菊花。现在，为防秋郁，可登高远眺，以舒缓抑郁情绪，舒畅心情，还可增强肺功能。

最后一防要防秋寒，应按时增添衣物，注意做好“外御寒、内清热”。贺云飞介绍，民间有“补冬不如补霜降”“先补重阳后补霜降”和“秋补比冬补更要紧”等说法，还有吃“迎霜”羊肉、牛肉、鸡肉、兔肉、鸭肉以及玉米、萝卜、秋梨、百合、蜂蜜等食俗，这些食材热量高，是防秋寒的好食材。晚秋时节，把控制体重的事情放一放，一起来贴秋膘吧！

