

今年 10 月 8 日迎来寒露节气，《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也”，指到了这个节气，气温进一步降低，草木上的露水不仅发白，而且非常冰冷，快要凝结成霜了。

民间称“吃了寒露饭，不见单衣汉”，这时北方是深秋景象，白云红叶，天冷露寒；南方也秋意渐浓，蝉噤荷残；而东北和西北地区，则是四野萧瑟、时见早霜，渐渐进入初冬了。

寒露：秋风萧瑟 露冷气凉



气候:露气寒冷

我国传统将“露”作为天气转凉变冷的表征。仲秋白露节气“露凝而白”，至季秋寒露时已是“露气寒冷，将凝结为霜了”。寒露之后，露水增多，气温更低。

古代将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。”“鸿雁来宾”指鸿雁大举南迁（“随阳”）以及中途休息（“宾”即住宿）；“雀入大水为蛤”指雀鸟进入海中变成蛤蜊（深秋天寒，很多雀鸟都不见了，古人看到海水里出现大量蛤蜊，贝壳条纹和鸟的很相似，便以为它们是鸟变成的）；“菊始黄华”是说此时菊花已普遍开放。

寒露是传统二十四节气中的第 17 个节气，属于秋季的第 5 个节气，也意味着季秋时节的正式开始。随着节气的变化，大雁排成一字形或人字形队列向南迁移。

它的一个重要特征便是露水快要凝结成霜。如《月令七十二候集解》中提到的那样——“九月节，露气寒冷，将凝结也。”此外，有一句谚语是“寒露过三朝，过水要寻桥”，也说明寒露温度下降之快。

寒露一过，太阳高度继续降低，气温逐渐下降。白露、寒露、霜降三个节气，都表示水汽凝结现象。如果说白露时暑气尚未完全消退，那么“寒露”则标志着天气由凉爽向寒冷过渡。

养生:吃蜂蜜、梨等可滋阴润燥

寒露时节已临近深秋，这也是个吃螃蟹的好时候，只不过过



敏体质、胃寒者等人不宜多吃。另外，螃蟹忌与柿子同吃，以免生 成胃石。

寒露后，气温降低，人们会特别关注饮食与养生。

秋季气候干燥，肺、呼吸道等比较容易受到伤害，大家会对日常饮食作出调整，比如吃梨、蜂蜜来滋阴润肺，保证身体健康。百合、芝麻等食物也会在寒露前后食用，但不算普遍。

“寒露”时节起，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉。从中医角度上说，这节气在南方气候最大的特点是“燥”邪当令，而燥邪最容易伤肺伤胃。此时期人们的汗液蒸发较快，因而常出现皮肤干燥，皱纹增多，口干咽燥，干咳少痰，甚至会毛发脱落和大便秘结等。所以养生的重点是养阴防燥、润肺益胃。

俗称“一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉”，寒露正是这样一个交替时节，穿衣要适当加厚，所以“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。民间还有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，说明这时不要再像夏天那样赤脚或穿凉鞋，以防寒从足生。

由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，时常在一些人心中引起凄凉之感，出现情绪不稳，易于伤感的忧郁心情。因此，保持良好的心态，因势利导，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心是养生保健不可缺少的内容之一。

寒露的到来，也意味着气温进一步降低，秋高气爽，一幅深秋的美丽画卷在大地上徐徐展开。在忙碌的农事活动之余，人们饮酒、登高，迎接寒露的来临。

习俗:登高赏景



寒露带走了夏的炎热，欣赏秋景成了此时人们的习俗之一。

比较常见的方式是登高、赏菊。在北京，景山公园、八大处、香山等都是登高的好地方，几乎每年都会吸引众多的游人。

秋天正是菊花开放的好时候，和大多数春夏盛开的花不同，菊花是反季节的花，越是霜寒露重，越是菊花开得最艳丽的时节。

由于日期与重阳节临近，有的地方在寒露有“饮菊花酒”的习俗。据悉，在寒露这一天，古人还要取井中的水来浸造滋补五脏的丸药或药酒。

“寒露时节人人忙，种麦、摘花、打豆场。”此时，天气对秋收很有利，人们往往忙着迎接丰收。（综合整理自百度百科、央视新闻、诗词网等）

诗词中的寒露

《池 上》

【唐】白居易

袅袅凉风动，凄凄寒露零。
兰衰花始白，荷破叶犹青。
独立栖沙鹤，双飞照水萤。
若为寥落境，仍值酒初醒。

《木芙蓉》

【唐】韩愈

新开寒露丛，远比水间红。
艳色宁相妒，嘉名偶自同。
采江官渡晚，谿木古祠空。
愿得勤来看，无令便逐风。

《月夜梧桐叶上见寒露》

【唐】戴察

萧疏桐叶上，月白露初团。
滴沥清光满，荧煌素彩寒。
风摇愁玉坠，枝动惜珠干。
气冷疑秋晚，声微觉夜阑。
凝空流欲遍，润物净宜看。
莫厌窥临倦，将啼聚更难。

《八月十九日试院梦冲卿》

【宋】王安石

空庭得秋长漫漫，寒露入暮愁衣单。
喧喧人语已成市，白日未到扶桑间。
永怀所好却成梦，玉色仿佛开心颜。
逆知后应不复隔，谈笑明月相与闲。

《败荷鹅鸭图》

【明】唐寅

飞唤行摇类急难，野田寒露欲成团。
莫言四海皆兄长，骨肉而今冷眼看。

《玉蝴蝶》

【宋】柳 永

望处雨收云断，凭阑悄悄，目送秋光。晚景萧疏，堪动宋玉悲凉。水风轻、苹花渐老，月露冷、梧叶飘黄。遣情伤。故人何在，烟水茫茫。难忘，文期酒会，几孤风月，屡变星霜。海阔山遥，未知何处是潇湘！念双燕、难凭远信，指暮天、空识归航。黯相望。断鸿声里，立尽斜阳。