

霜降

霜降水返壑
风落木归山
冉冉岁将宴
物皆复本源

暮秋已至天气凉
草木摇落露为霜

霜降是二十四节气中的第十八个节气，也是秋季的最后一个节气。
“千树扫作一番黄”的晚秋。冬季的脚步声在最后一缕秋风中，已隐隐可闻。万物开始从繁茂成长趋向萧索成熟。

霜降三候

一候 豺乃祭兽

霜降时，豺狼开始大量捕获猎物，捕多了吃不完的就放在那里，就像是在“祭兽”。铺开猎物，是他们感恩自然馈赠的仪式。

二候 草木黄落

无边落木萧萧下。仿佛在一夜之间，金黄便铺满了整座城市。脚踩一片金碧辉煌，头顶一方晴空万里，本就是一场舞蹈。

三候 蛰虫咸俯

临近立冬，曾经活跃的虫类都垂头不食进入冬眠，不见了踪影。



民间习俗





进补时节

古语有谚，“一年补透透，不如补霜降”。霜降是进补的好时机，秋补可食羊肉、兔肉和栗子等。被霜“打过”的蔬菜、水果，如菠菜、冬瓜、葡萄等很甜。晚秋天更冷，秋燥明显，燥易伤津，可多吃健脾养阴润燥的食物。
霜降时节，民间有“煲羊肉”“煲羊头”“迎霜兔肉”的食俗。人们认为此时进补，能达到滋养脾肺的效果。



赏菊

“霜打菊花开”

这一时节正值菊花盛开之际。民间会举行菊花会，赏花饮酒，泼墨赋诗，以表达对菊花的喜爱和崇敬。
“霜以杀木，露以润草”。古人觉得，露是润泽，是赐予。而霜却是杀伐，是惩戒。
我们以凌霜傲雪形容性情的坚韧，以饱经风霜形容岁月的磨砺。
故草木不经霜雪则枝杆不固，人不经忧患则德慧不成。



吃柿子

“霜降吃丁柿”

这时节正值柿子成熟之时，霜降时节吃柿子，能增强人的免疫力，而且还能补筋骨。吃不完的，做成柿饼。色泽金黄，柿面粘甜，极美味。

赏菊

“霜打菊花开”

这一时节，正是菊花盛开之际。民间会举行菊花会，赏花饮酒，泼墨赋诗，以表达对菊花的喜爱和崇敬。
“霜以杀木，露以润草”。古人觉得，露是润泽，是赐予。而霜却是杀伐，是惩戒。
我们以凌霜傲雪形容性情的坚韧，以饱经风霜形容岁月的磨砺。
故草木不经霜雪则枝杆不固，人不经忧患则德慧不成。

吃柿子

“霜降吃丁柿”

这时节正值柿子成熟之时，霜降时节吃柿子，能增强人的免疫力，而且还能补筋骨。吃不完的，做成柿饼。色泽金黄，柿面粘甜，极美味。

赏菊

“霜打菊花开”

这一时节，正是菊花盛开之际。民间会举行菊花会，赏花饮酒，泼墨赋诗，以表达对菊花的喜爱和崇敬。
“霜以杀木，露以润草”。古人觉得，露是润泽，是赐予。而霜却是杀伐，是惩戒。
我们以凌霜傲雪形容性情的坚韧，以饱经风霜形容岁月的磨砺。
故草木不经霜雪则枝杆不固，人不经忧患则德慧不成。

历经人生大起大落的苏东坡，自“乌台诗案”深陷牢狱起，到三次流放贬谪、半生流离于苦寒荒蛮之地，包含了人生的风霜，但却以旷达胸怀和坚韧意志，在诗、词、散文、书、画乃至为官从政上，成就了人生的绚丽繁华。
生命有风骨为底气，霜降于他，自然是山头斜照相迎，萧瑟了然无痕。

荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝。一年好景君须记，正是橙黄橘绿时。

——苏轼·《赠刘景文》

人生何处不风霜，莫道霜来紧。且看霜叶红、柿子甜。
愿你拥有一颗豁达的心，从容地穿越春秋

（综合整理自新华社、央视新闻、三联生活周刊、中国文明网）