

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。



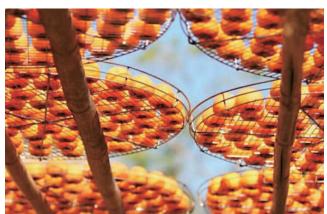
进补时节

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。



民间习俗





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。

爱和宗敬。 "霜以杀木,露以润草"。古 人觉得,露是润泽,是赐予。而霜

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,饱含了人生的风霜,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

——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)