

# 寒露时节这般玩这般养!

在中国民间,有“露水先白而后寒”之谚言,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”。关于寒露的谚语还有:“寒露过三朝,过水要寻桥”,指的就是天气已带寒意,不能像以前那样赤脚趟水过河或下田了。寒露期间,人们可以明显感觉到温差变化。从洁白晶莹的雾气转为寒冷欲凝,生动地反映出气温的不断下降。随着寒气增长,万物也逐渐萧瑟。

## 寒露时节的传统习俗

对于现代人尤其是年轻人来说,节气传统习俗不仅新鲜有趣,更有着复古情意。寒露有哪些传统习俗呢?

### 上香山,赏红叶

寒露时节,很多地方有赏枫叶的习俗,“霜叶红于二月花”说的也是这个季节。赏枫叶的这个“赏”字非常重要,不同于坐在窗台上或者走到街道上看看叶子就算了,必得身临其境方能品味其妙。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。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。

### 养身体,吃芝麻

寒露到,天气由凉爽转向寒冷。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生理论,这时人们应养阴防燥、润肺益胃。于是,民间就有了“寒露吃芝麻”的习俗。芝麻,在《神农本草经》和《本草纲目》等医药学专著里都享有很高的评价,可广泛应用于食疗。还有谚语说:“芝麻绿豆糕,吃了不长包。”这道出芝麻与绿豆都具有排毒的功能。用芝麻榨取的香油,不仅是热菜和凉拌菜的调味佳品,也广泛用于食疗解毒。

此外,由于寒露与重阳节往往相近,人们在这个时节还要吃花糕,寓意“步步高升”。花糕主要有“糙花糕”“细花糕”“金钱花

糕”。

### 菊花茶,坚持喝

每个季节都有适合它精神气质的花。寒露到来的农历九月又称菊月,是菊花的月份。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,越是开得艳丽。寒露三候中的“菊始黄华”,指的正是菊花此时普遍开放。菊花为寒露时节最具代表性的花卉,处处可见到它的踪迹。此外,由于接近重阳节,某些地区有饮“菊花酒”的习俗,所以重阳节又称“菊花节”。

在寒露这一天,古人有时还要取井中的水用来浸造滋补五脏的丸药或药酒,而今天大家则喜欢多饮枸杞菊花茶。古时人们会用寒露后新上的枸杞泡澡,这样做可以使人精神焕发。今人如果嫌麻烦,那可以泡上一壶酒或茶,每天坚持喝,也能起到“和颜悦色”的作用。

### 秋钓边,醉江蟹

寒露时节,全国大部分地区已进入秋季。在江南地区,人们除了赏菊花,还有吃螃蟹、钓鱼的习俗,甚至有“秋钓边”的说法。其含义就是,每到寒露时节,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”。

寒露前后,虾蟹繁多。老无锡人有寒露节气蒸螃蟹的习惯。俗话说:“寒露发脚,霜降捉着,西风响,蟹脚痒。”此时雌蟹卵满、黄膏丰腴,正是吃母蟹的最佳季节。所以,寒露节后,不妨进食几只肥蟹来满足自己的舌尖味蕾。

人们除了饱尝鲜活美味的肥蟹之外,还喜欢醉制别有风味的河蟹或江蟹。有的用米酒来醉,有的用盐水来呛,更有的把鲜蟹醉后再将里面膏汁挑出来单独存放,以便招待亲朋好友时品尝。

### 觅秋茶

寒气露冷,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。茶分春秋,喝茶却能不分时间地点。寒露已过,新茶已上。

## 当下养生的注意事项

寒露时节,气温下降,天气爽朗,但不可过于贪凉,也要注意滋阴润燥。

### 饮食多滋阴

天凉后,很多人本能地喜温喜热,容易出现内热上火的情况,对养阴不利。深秋季节寒冷而干燥,应该以保养阴精为主,正如中医四时养生所说:“春夏养阳,秋冬养阴。”因此,饮食上,要适当多吃一些滋阴润燥的食物。

### 谨慎喝凉茶

进入秋季由于天气干燥,一些忙碌的上班族可能会出现口干舌燥、牙龈肿痛等上火的症状,这时候千万别盲目喝凉茶想要降火。寒露时节,上火往往是因为气阴两虚或者气不化阴,盲目喝凉茶可能会加重秋燥,耗气伤阴。

### 穿着别露脚

古语有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,意思是寒露后,天气由凉爽转为寒冷,“秋冻”的日子已经结束,防寒保暖有助于防止秋季疾病的发生,尤其要注意足部的保暖。

### 早睡不熬夜

中医认为,规律的作息习惯有利养阴,因为睡眠不足容易损耗阴血。因此,睡好觉、避免熬夜要牢记心头。寒露起居原则是早起早睡,早起能顺应阳气舒张,早睡有利阴精收藏。

### 情绪莫焦虑

寒露后,昼渐短,夜渐长,日照减少,另外,深秋季节,草木凋枯,寒风萧瑟,人们容易情绪低落,有些人甚至出现季节性抑郁。中医认为,易发怒、脾气暴躁、焦虑情绪都会大动肝火,对养阴不利。此时要学会潜藏情志,当出现紧张、激动、抑郁时,学会及时调整。

### 运动别过度

运动锻炼可以强健体魄,而且可以在一定程度上赶走秋乏,但如果运动强度太大,反而会加重人体的疲惫感。在寒露时节,由于秋高气爽,应该做一些贴近大自然的舒缓运动,如快步走、爬山等,既能收敛心神,也可达到锻炼的目的。

一般而言,秋天人的情绪不太稳定,易于烦躁或悲愁伤感,特别是身临花木凋零,秋风萧瑟的深秋,常在一些人(特别是老年人)心中引起苦闷与垂暮之感。因此,秋季养生以调达情志、培养乐观情绪、保持心理平衡为首要。

