



东海农场高粱成熟 记者 张磊 摄

# 秋意渐浓,寒气始降,带“寒”字的节气到了 寒露时节,舟山人的这些习俗你知道吗

□记者 张莉莉 通讯员 木易

秋意渐浓,寒气始降。作为二十四节气中第一个带“寒”字的节气,寒露的到来标志着秋天从凉爽变成寒冷,冬天也在赶来的路上了。  
当步入寒露,更新的不光是节气,也是季节。此时,地上白茫茫的露水重了,花草树木开始凋零,原本凉爽的风也有了寒气,干燥又夹杂着丝丝冷意。



舟山国际水产城,一名工人正在展示今年秋捕到岸的东海梭子蟹 记者 陈永建 摄



“吃个桃” 记者 张磊 摄



马吞稻香节,市民在田间挖红薯 记者 张磊 摄



新城樱花公园,成片的杉树林渐渐染成了红色 记者 陈永建 摄

## 带“寒”字的节气到了

《月令七十二候集解》曰:“寒露,九月节,露气寒冷,将凝结也。”露珠冷寒而欲凝结,放出微微寒光,“寒露”之名便由此得来。  
寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的节气。从白露到寒露,两个节气虽在字面上只有一字之差,但却反映了气温的变化。古有“寒是露之气,先白而后寒”之说,寒露与白露相比,气温下降了很多,地面上的露水也更重了,且可能成为冻露,气候也逐渐转冷。  
而从寒露到霜降虽然只有短短的15天,但却是一年气温降得比较快的一段时间。  
古人将寒露分为三候:“一候鸿雁来宾;二候雀入水为蛤;三候菊有黄华。”此时鸿雁排成队列大举南迁;深秋天寒,雀鸟都不见了,古人看到海边突然出现很多蛤蜊,并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似,所以便以为是雀鸟变成的;各式各样的菊花已普遍开放。  
寒露时节也是农民忙于秋收、秋种、秋管和秋耕的关键时期。农谚有云:“寒露田里无青梗。”此时,大批农作物迎来了收获季节。

## 寒露的不少习俗和重阳、菊花有关

寒露时正逢菊花盛开,因此不少习俗都与菊花有关。  
为了祛除秋燥,民间有饮“菊花酒”的习俗。菊花酒由菊花加糯米、酒曲酿制而成,味道清凉甜美,有养肝、明目、健脑、延缓衰老等功效。我国有些地方还有赏菊、喝菊花茶、吃菊花粥的习俗。  
因寒露与重阳节时间相近,因此有不少和重阳相似的习俗。例如到了寒露时节,北方已呈深秋景象,白云红叶,偶见早霜。南方也是秋意渐浓,正是登山的好时候,又因临近重阳节,因此重阳节登高的习俗也变成了寒露的习俗。因“高”与“糕”谐音,象征“步步高升”,因此九九登高之后,有吃花糕的习俗。花糕主要有“糙花糕”“细花糕”和“金钱花糕”。  
许多节气习俗都离不开时令吃食,寒露也是如此。在寒露时节,很多地方都有吃母蟹之俗。俗话说“西风响,蟹脚痒”,天一冷,螃蟹就更加肥美了。“九月团脐,十月尖”,寒露时节雌蟹卵满、黄膏丰腴,正是吃母蟹的最佳季节。  
在古代,寒露也是斗蟋蟀的好时节。古人们一般在白露前后开始斗蟋蟀的游戏,到了重阳后停止,称之为“秋兴”。蟋蟀儿也叫促织,一般听见蟋蟀儿叫就意味着入秋了,天气渐凉,提醒人们该准备过冬的衣服了,故有“促织鸣,懒妇惊”之说。

许多节气习俗都离不开时令吃食,寒露也是如此。在寒露时节,很多地方都有吃母蟹之俗。俗话说“西风响,蟹脚痒”,天一冷,螃蟹就更加肥美了。“九月团脐,十月尖”,寒露时节雌蟹卵满、黄膏丰腴,正是吃母蟹的最佳季节。  
在古代,寒露也是斗蟋蟀的好时节。古人们一般在白露前后开始斗蟋蟀的游戏,到了重阳后停止,称之为“秋兴”。蟋蟀儿也叫促织,一般听见蟋蟀儿叫就意味着入秋了,天气渐凉,提醒人们该准备过冬的衣服了,故有“促织鸣,懒妇惊”之说。

## 舟山人这时要观红叶、吃芝麻绿豆糕

寒露时节,舟山也有一些特定的习俗。  
舟山民间俗信寒露时节要“防寒露脚、寒收寒种”。寒露期间,气温下降快。民间流传着这样的谚语:“寒露过三朝,过水要寻桥。”意指天气变冷了,不能像以前那样赤脚趟水过河下田了。另还说:“白露身不露,寒露脚不露。”意思是寒露过后,不要再光脚了。人们认为,头为阳、足为阴。寒露过后,大地阴气加重,如果再露脚,人体的阴会过盛,导致阴阳失衡,就会生病。可见寒露期间,能明显地感觉到气温的变化,可以用“寒”来表达对天气的感受。  
除此之外,民间还有观红叶、秋钓边的习俗。寒露过后的连续降温催红了枫叶,金秋层林尽染,漫山红叶如霞似锦,如诗如画,十分适合观赏,因此就有了出游观红叶之习。不少诗人用诗词记录了观红叶的情形,例如我们熟知的唐代诗人杜牧的《山行》以及宋代诗人杨万里的《秋山》。寒露也是钓鱼的好时节,因河潭深处缺少热度,鱼都游到浅滩河边上,这时容易垂钓,俗称“秋钓边”。  
几乎每个节气都有关于吃的习俗,寒露也不例外。寒露时节,民间有吃芝麻绿豆糕的习俗,俗有“芝麻绿豆糕,吃了勿长痘”之说。人们认为寒露为金秋,而肺在五行中属金,故肺气与金秋之气相应,“金秋之时,燥气当令”,此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴

精,如果调养不当,便会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。吃芝麻与绿豆,正合古人“秋之燥,宜食麻以润燥”之意。  
吃水蜜桃也是这个时节的习俗之一。寒露时节正是水蜜桃、花生、藕、黄豆、石榴等成熟上市之时,民间习惯在这个时节吃这些食物尝鲜。水蜜桃属晚熟桃品种,成熟期在寒露前后,故名“寒露蜜桃”。  
**养生要注重保暖防寒、润肺益胃**  
寒露时节,昼热夜凉,雨水渐少,天气干燥,这个时节以保暖防寒、养阴防燥、润肺益胃为主要的养生基调。  
白露节气一过,穿衣服就不能再赤膊露体,应注重足部保暖。市民日常要做到暖足添衣,以防“寒从足入”,晚上最好用热水泡脚,这样可以促进血液循环,缓解疲劳。  
虽然适当的寒冷刺激可提高人体的抵抗能力,但对于体质偏弱或患有慢性病的人来说,这时保暖是十分必要的,避免冻出病来。添衣应注意不要穿得太多,也不要只穿一件单衣。同时,还应随时备好急救药品,防止因气温骤降而引发哮喘、中风、心肌梗死等突发疾病。  
这个时候,日常起居要做到早睡早起。《素问·四气调神大论》明确指出:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”秋天是“阴气重,阳气衰”的季节,早睡以顺应阴精的收藏,早起以顺应阳气的舒达。  
每到气候变冷,人就会昏昏沉沉,浑身乏力,严重的还会引起脑血栓。人在睡眠时,血流速度减慢,易于形成血栓,然后导致血液流通不畅,就会浑身乏力。秋季宜早睡早起,保证睡眠充足,以顺应阳气的舒达,也可避免血栓形成。注意调节生活节奏,防止过度疲劳和熬夜。  
在饮食方面,应养阴防燥,补益肝肾、润肺益胃。宜食酸性和热性食物,少吃辛辣刺激、香燥和生冷食物。推荐食用梨、橘子、石榴、葡萄、银耳、莲藕、大枣、百合等具有润肺、益胃、生津作用的食物,同时要保证水分。



大鱼上钩 记者 张磊 摄



双桥街道漉溪村,藕农正在清洗刚采摘的莲藕 记者 陈永建 摄



一大早,市民在朱家尖一沙滩上挖沙蛤蜊 记者 沈磊 摄

## 读诗怀古

### 《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。

### 《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。

### 《初到陆浑山庄》

唐·宋之问  
投衣感穷节,策马凌伊关。  
归齐逸人趣,日觉秋琴闲。  
寒露衰北阜,夕阳破东山。  
浩歌步榛樾,栖鸟随我还。

### 《芙蓉亭》

唐·柳宗元  
新亭俯朱槛,嘉木开芙蓉。  
清香晨风远,澹彩露露浓。  
潇洒出人世,低昂多异容。  
尝闻色空喻,造物谁为工?  
留连秋月晏,迢递来山钟。