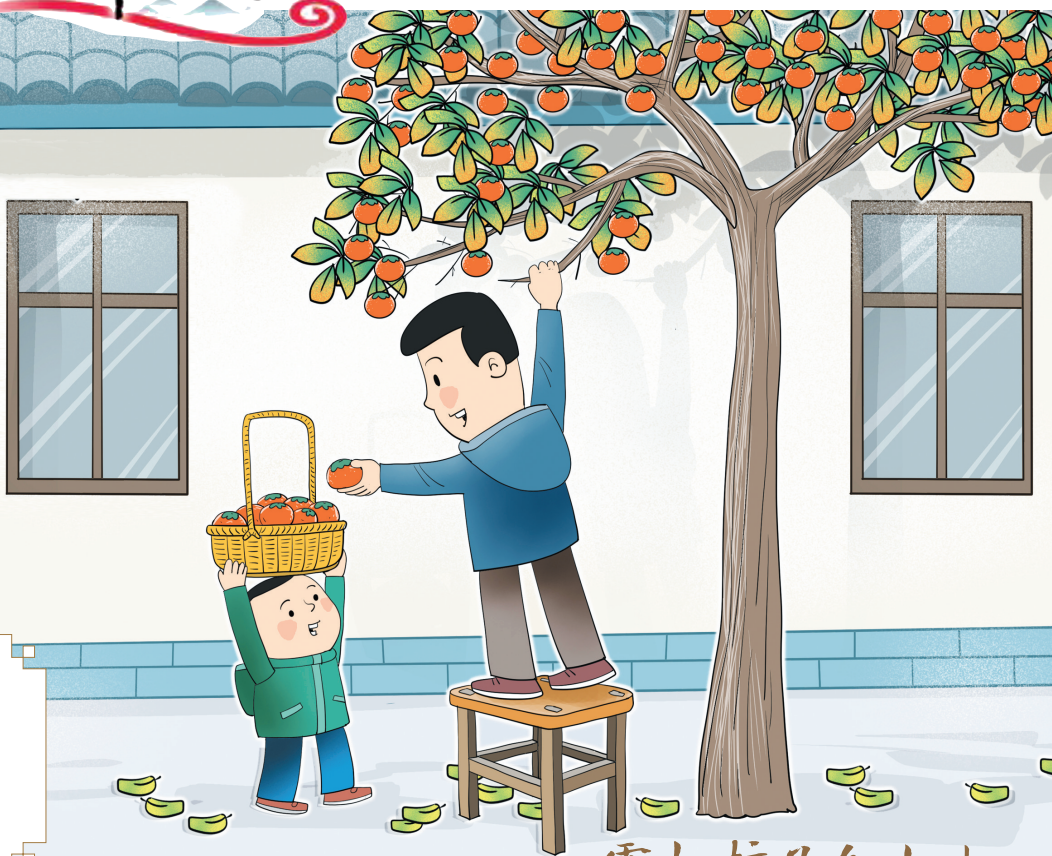


今日6时15分

霜降

柿子如丹枝头挂 霜叶红于二月花



霜打柿子红如火

据新华社天津10月21日电(记者周润健)“霜降水返壑,风落木归山”,北京时间10月23日6时15分将迎来霜降节气。经过秋霜的“抚慰”,柿子红了,像姑娘娇羞的脸;枫叶红了,似二月盛开的花。

霜降,是二十四节气中的第十八个节气,也是秋季的第六个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,霜降反映了气温变化,寓意天气渐冷、初霜出现,是秋季到冬季的过渡时节。不过,这“霜”并非从天而降,而是接近地面的水汽在温度变化中凝结成一颗颗小小的冰晶。这与白露和寒露的成因类似,是一种很有意思的自然现象。

霜,不愧是大自然的魔法师,它的成功作品是“二红”,即红柿子与红枫叶。先说红柿子,它们是霜降节气里最喜庆的一道风景。俗话说“霜打柿子红如火”,一个个像小灯笼般挂在枝头,俏丽惹眼。掰开柿子尝一尝,果肉多汁,绵软甘甜。

“柿子丰厚圆硕,挂在枝头,形似如意,而发音又与‘事’字谐音,因而‘事事(柿柿)如意’的成语几乎是家喻户晓的祥瑞比喻。此外,还有‘红事(柿)当头’‘好事(柿)成双’等吉祥说法,柿子成了有名的吉祥之物。”王来华说。

再来说说红叶,也就是枫叶。霜降时节,枫叶最红。清代词人纳兰性德写过一句“西风吹老丹枫树”。枫老而红,是为丹枫,诗人的感慨中蕴含着人生的哲理。然而,人们耳熟能详的还是那首杜牧的《山行》诗:“远上寒山石径斜,白云生处有人家。停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花。”

王来华表示,深秋和初冬是观赏红叶最佳时节,仿佛进入“车行十里画屏上,身走四方红叶中”的梦幻世界。

“霜降时节,不仅有秋燥,还有寒凉,需要温润濡养人体的正气。”中国中医科学院西苑医院主任医师张晋介绍,日常起居要早睡早起,顺应阳气的收敛,时刻关注天气变化,适时增添衣物,注意保暖。饮食方面当以温润平和为主,如山药、红薯等,注意调理脾胃。

增豆添奶对于提高膳食质量、促进健康等十分重要。北京协和医院主任医师于康表示,大豆及其制品营养价值较高,蛋白质含量丰富,属优质蛋白质。常吃大豆及其制品对儿童青少年生长发育有益,在一定程度上可降低成年人心血管疾病和女性乳腺癌发病风险。豆腐等大豆制品口感细软,易于老年人消化和吸收,延缓老年人肌肉衰减。



一候豺乃祭兽



二候草木黄落



三候蛰虫咸俯

我国古代将霜降分为“三候”:一候豺乃祭兽;二候草木黄落;三候蛰虫咸俯。意思是说此节气中豺狼将捕获的猎物陈列后再食用,大地上的树叶枯黄掉落,蛰虫也在洞中不动不食,垂下头来进入冬眠状态中。新华社发 张柯 作



挖莲藕



彩叶飘