



文化中国行

霜降

物皆复本 霜染丹林 处源

补冬不如补霜降

霜降时节唯菊盛茂

好『柿』成『霜』

米谷满仓

10月23日将迎来秋季最后一个节气霜降。此时自然界的阳气继续收敛、沉降,开始由表入里、由动转静,人体也随之从“秋收”过渡到“冬藏”。一朝秋暮,遍地霜华。《月令七十二候集解》中记载:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”霜降并非指天上“降霜”,而是指天气变冷,近地面的水汽在夜间遇冷凝结成霜。霜降三候,依次为豺乃祭兽、草木黄落、蛰虫咸俯。冷空气愈发活跃,昼夜温差来到一年里最分明的一段,而天地不声不响,将山水染得更浓,把人间引入冬藏。

名虽肃杀 实则丰美

作为秋季的最后一个节气,霜降名虽肃杀,实则丰美。杜牧的名句“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”,几乎成了霜降的注脚。枫叶经霜后由橘转丹,像燃起的烟霞;柿子却如一片明艳灯火,坠满乡村房前屋后的枝头。放学的孩子急着爬树摘柿子,村民把熟透的柿子削皮、串绳,一排排晾在屋檐下,仿佛串起了一年的“柿柿如意”。菊是霜降另一笔清气。霜降时节唯菊盛茂,古人唤它“延寿客”,元稹写“风卷清云尽,空天万里霜。野豺先祭月,仙菊遇重阳”,把节令与菊事一并收入。霜降的审美,正在这“清冷”与“热烈”的碰撞里。赏菊、看红叶是把清寒过成雅意,煲暖汤、腌咸菜则是养生进补的温暖。大江南北霜降的饭桌上各有各的烟火:北方讲究吃萝卜、涮羊肉;江南要吃板栗、炖牛羊;南方闽台一带有“霜降吃鸭”的习惯;广东高明旧俗“打芋煲、送芋鬼”,是辟邪也是送秋;广西壮族的霜降节更是国家级非遗——打榔舞、对山歌、祭先贤、做迎霜粽,一整天的锣鼓,是为丰收向天地致谢。

霜降养生防寒重于防燥

根据国家气候中心预测,今年霜降节气期间我国大部地区气温接近常年同期到偏高,有几次主要冷空气过程,部分地区降水偏多。中医认为,在这样的气候下,今年霜降养生应注意寒燥同防,防寒重于防燥,健脾润肺并重。“今年霜降可能出现冷暖急转、湿寒叠加、燥寒并存,潜藏着健康风险。”中国中医科学院广安门医院综合科副主任医师高琳介绍,气温骤降时血压易波动,心脑血管病发病风险增加;降水偏多地区湿冷明显,易导致困倦、腹泻、关节酸痛;冷空气来时空气偏干燥,口鼻咽喉干、皮肤干等“凉燥”表现突出。“秋冻”还要不要坚持?甘肃省第二人民医院中医科主任秦双红认为,霜降时节如果气温偏高却湿气偏重、早晚温差明显,微汗状态下仍坚持“冻”,就会让寒湿之邪乘虚而入,反而耗散阳气。“秋冻不是硬扛寒冷,而是让身体逐步适应凉意,使卫气得充而固表。”秦双红说,穿衣的关键在于护住三处“阳气关口”:颈后大椎穴,防寒从背入;脐中神阙穴,培元固本;足踝三阴交穴,御寒从下起。民谚有云:“补冬不如补霜降”。在中医看来,霜降之后寒气渐生,“补霜降”的核心在于调补脾胃,从而有效抵御寒邪侵袭,防止各类外感疾病。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷提醒,调补脾胃应少食辛辣刺激、冰镇生冷及肥甘厚腻的食物。日常可增加咸甜粥品,当季南瓜、红薯、藕、萝卜、山药、板栗等均可酌情加入。“进补需注意敛阳护阴,肺脾同调。”考虑到今年的气候特点,高琳提醒,霜降时节不宜一味滋阴腻补,降水偏多地区可搭配山药、薏米、茯苓等健脾祛湿之品,燥象明显的地区可选配银耳、百合滋润肺阴。

(据新华社10月22日电)

(本版图片:新华社发)

开奖公告

中国体育彩票
最新开奖

“排列3、排列5”26281期开奖结果

3D:983 5D:98381

中国福利彩票
最新开奖

福泽琼州 彩润万家

福彩双色球26121期开奖结果

红球: 2、7、20、24、26、30
蓝球: 2

福彩3D第26281期开奖结果

号码: 813

“快乐8”第26281期开奖结果

号码: 1、5、8、11、13、19、22、
26、34、52、53、55、56、58、
63、66、69、71、72、75

广告

信息广场
广告热线电话:
66810111 66810671

遗失

符日养遗失护士执业证,编号:
201946002658,声明作废。