



# 袅袅凉风动，凄凄寒露零

寒露是传统二十四节气中的第17个节气，属于秋季的第五个节气，也意味着季秋时节的正式开始。随着节气的变化，大雁排成一字形或人字形列队向南迁移。

从历法上看，寒露是干支历酉月的结束以及戌月的起始，一般在公历每年10月8日或9日，太阳到达黄经195°时。

它的一个重要特征便是露水快要凝结成霜。如《月令七十二候集解》中提到的那样——“九月节，露气寒冷，将凝结也。”此外，有一句谚语是“寒露过三朝，过水要寻桥”，也说明寒露温度下降之快。

寒露一过，太阳高度继续降低，气温逐渐下降。白露、寒露、霜降三个节气，都表示水汽凝结现象。如果说白露时暑气尚未完全消退，那么“寒露”则标志着天气由凉爽向寒冷过渡。

野花似泣红妆泪，寒露满枝枝不胜。

——《秋日望西阳》唐·刘沧

寒露之后，露水增多，气温更低，露水凝霜，结在枝上，树枝都要无法承受。

袅袅凉风动，凄凄寒露零。

——《池上》唐·白居易

寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡，此时北方广大地区均已进入秋季，东北和西北部分地区已进入或即将进入冬



季。

紫葛蔓黄花，娟娟寒露中。

——《斋心》唐·王昌龄

寒露时，菊花普遍开放，是赏菊、饮菊花酒的时节。

回云随去雁，寒露滴鸣蛩。

——《晚次宿预馆》唐·钱起

寒露时节，大雁南迁进入尾声；鸣叫的蟋蟀提醒人们该准备过冬的衣服了，民间斗蛐蛐儿也到了高潮期。

昨日登高罢，今朝更举觞。

菊花何太苦，遭此两重阳？

——《九月十日即事》唐·李白

寒露节气往往与重阳节时间相近，因此也有重阳“邀约亲朋，登高望远”的习俗。

## 小知识

在唐宋时代，农历九月初十被称为“小重阳”。

今年的寒露恰好正是“小重阳”。

上海“寒露”节气与“白露”、“秋分”时节相比，气温降幅更大，雨水进一步减少。通常在这个时节，上海已经进入气象意义上的秋天，而且，经常受冷高压的控制，出现昼夜凉、秋高气爽的景象。



## 冯骥才生活散文集 《世间生活》写遍世间风雨

《世间生活》辑录冯先生六十余篇生活散文，创作时间从二十世纪八十年代至今日，跨越近四十年，其中有《珍珠鸟》《灵感忽至》《往事如“烟”》等誉满天下的名篇，也有《结婚纪念日》《房子的故事》《为母亲办一场画展》等近年来冯先生描绘生活、描绘人世间的感悟之作。

《世间生活》共分为四辑，分别为“人生感怀”“生活雅趣”“人间生灵”“旅行印象”。

“人生感怀篇”多为冯先生对人生中的某些重大际遇或亲友交往的感慨之作，也有对世事的看法和感想；“生活雅趣篇”则记录冯先生工作之余的生活趣味，有书画音乐，更有遛摊寻宝、香烟美食，幽默风趣的文字，流露出他“物皆有情”的真情感悟；“人间生灵篇”不仅写春秋冬夏、花鸟鱼虫，更有世间之人、人间之情，此篇收录冯先生的散文名篇，如《珍珠鸟》《挑山工》等，也有近年来新创作的温情之作；第四辑“旅行印象”则收录了冯先生游历国内外的自然散文，国内多地的走访名为旅游，实则文化守护之旅，冯骥才先生的文化担当和责任意识也在其间悄然显露。

“我相信，真正的冰冷在世上，真正的温暖在人间。”从这句话中，读者可以看出冯先生对人生、对世间的深沉感悟。阅尽世间生活的风雨后，愿读者从冯先生的智慧和感悟中获得启迪，收获自己生活的恬淡幸福。

## 登高赏秋景、饮菊花酒……寒露习俗有哪些？

“秋分早，霜降迟，寒露种麦正当时。”在二十四节气中，紧随秋分之后的是寒露。

它的到来，也意味着气温进一步降低，秋高气爽，一幅深秋的美丽画卷在大地上徐徐展开。在忙碌的农事活动之余，人们饮酒、登高，迎接寒露的来临。

### 登高欣赏秋景

寒露带走了夏的炎热，欣赏秋景成了此时人们的习俗之一。

比较常见的方式是登高、赏菊。秋天正是菊花开放的好时候，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，越是菊花开得最艳丽的时节。

由于日期与重阳节临近，有的

地方在寒露有“饮菊花酒”的习俗。据悉，在寒露这一天，古人还要取井中的水来酿造滋补五脏的丸药或药酒。

“寒露时节人人忙，种麦、摘花、打豆场。”此时，天气对秋收很有利，人们往往忙着迎接丰收。寒露蜜桃属北方晚熟桃品种，成熟期在寒露前后，故名“寒露蜜桃”。

### 吃蜂蜜、梨等可滋阴润燥

寒露时节已临近深秋，这也是个吃螃蟹的好时候，只不过过敏体质、胃寒者等人不宜多吃。另外，螃蟹忌与柿子同吃，以免生成胃石。

寒露后，气温降低，人们会特别关注饮食与养生。民谚称“白露不露身，寒露不露脚”，就是提醒人们

关爱自己不要受凉。

秋季气候干燥，肺、呼吸道等比较容易受到伤害，大家会对日常饮食做出调整，比如吃梨、蜂蜜来滋阴润肺，保证身体健康。百合、芝麻等食物也会在寒露前后食用，但不算普遍。

在民俗专家高巍看来，秋天虽不像春天那样生机盎然，但秋高气爽、层林尽染，也有一番动人的美景。

“多年来，在记忆中，秋天可能略显萧瑟，但无论是饮食还是游玩，大家依然能从中寻找出乐趣，这也代表了从古至今人们热爱生活、积极向上的生活态度。”高巍称。