

■时节

# 寒露

## 二十四节气·寒露

二十四节气之第十七节气，在10月8日或9日；  
表示气温下降，露水更凉。

寒露是二十四节气中的第17个节气，更是干支历酉月的结束以及戌月的起始；时间点在公历每年10月8日或9日视太阳到达黄经195°（处于室女座）时。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。寒露时节，南岭及以北的广大地区均已进入秋季，东北和西北地区已进入或即将进入冬季。

这一天，北京地区白昼时长已缩短至11小时29分钟，正午太阳高度已降低至44°09'。寒露过后，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，而寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡。夜晚，仰望星空，你会发现星空换季，代表盛夏的“大火星”（天蝎座的心宿二星）已西沉。我们可以隐约听到冬天的脚步声了。

我国古代将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。”此节气中鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁；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；第三候的“菊始黄华”是说在此时菊花已普遍开放。

白露后，天气转凉，开始出现露水，到了寒露，则露水增多，且气温更低。此时我国有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。北京人登高习俗更盛，景山公园、八大处、香山等都是登高的好地方，重九登高节，更会吸引众多的游人。

“寒露”时节起，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉。从中医角度上说，这节气在南方气候最大的特点是“燥”邪当令，而燥邪最容易伤肺伤胃。此时期人们的汗液蒸发较快，因而常出现皮肤干燥，皱纹增多，口干咽燥，干咳少痰，甚至会毛发脱落和大便秘结等。所以养生的重点是养阴防燥、润肺益胃，同时要避免因剧烈运动、过度劳累等耗散精气津液。在饮食上还应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等类食品，宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。同时室内要保持一定的湿度，注意补充水分，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、水柿、提子等水果。此外还应重视涂抹护肤霜等以保护皮肤，防止干裂。

此节气的养生汤水宜以润肺生津、健脾益胃为主，如合掌瓜煲猪（月+展）、红萝卜无花果煲生鱼、太子参麦冬雪梨煲猪瘦肉、白菜蜜枣煲羊肺、淮山北芪煲猪横膈、粟米煲牛（月+展）、椰子淮山杞子煲鸡鲍鱼汤等，在润燥滑肠、清肠解毒上宜用槐花煲猪肠、火麻仁当归煲猪（月+展）等。

## 选颜色测性格

■心理小测试

请在下面七种颜色中选择你最喜欢的一种：红、黄、蓝、绿、紫、黑、白。

1. **红色**：活泼而充满斗志的人。心情开朗，做事积极主动，意志坚定。即使在事情进展不如人意的时候，也会努力争取。

2. **黄色**：智慧型的理论家，优秀但不常炫耀；自信心强，但也常期待别人的赏识。外表温顺，内里好强。常以理论来思考周遭的事物，适合从事机械性的工作。一般情况下都是非常沉着冷静的。

3. **蓝色**：浪漫的人，有着丰富的感受性。个性温柔，敏感而易受伤害。非常期望被人爱，而不是去爱别人。

4. **绿色**：谨慎而知性的人，同时兼有动静

两种属性。优雅而有智慧，做事颇有分寸。绝不会出现感情冲动、情绪失控的情形，心气相当平和，备受朋友的信赖。

5. **紫色**：注重美感和个性化的人。一般从事艺术或设计工作。不喜欢平凡的事物，总想做出些独特的构思。另外，当人的身体状况欠佳时，也容易喜欢这个颜色。

6. **黑色**：神秘而自尊的人，具有不可思议的魅力，却不愿让人接近自己。

7. **白色**：诚实的人，有着强烈的责任感，也有自己的理想。在看人方面，看重的是内在的精神，而不是外表。自己不喜欢受人瞩目，也不喜欢哗众取宠的人，但有很多优点。在事业上，是一个脚踏实地、孜孜不倦的人。

■食谱

### 白果炒虾仁

配料：白果50克，虾仁80克，葱、食盐、食用油、料酒适量

做法：虾仁剥去肠泥洗净备用，葱切葱花，白果用温水浸泡2~3小时后去掉表皮和胚芽。油热锅入虾仁炒，待呈红色，放白果、加调味料迅速翻炒，起锅前再入葱花炒一下即可盛盘。

功效：润肤，改善体力不支。



### 红萝卜无花果煲生鱼

配料：红萝卜600克，生鱼1条（重约380克），芫荽3棵，瘦肉460克，无花果6粒，清水和盐各适量。

做法：红萝卜去皮，洗净切厚片；芫荽洗净，原棵不用切；无花果洗净，切片。瘦肉放入滚水中煮5分钟，取起洗净。生鱼宰好后

洗净，抹干水。烧热锅，下油2汤匙，放下生鱼煎至两面微黄色铲起。煲内放入适量清水煲滚，放入芫荽、红萝卜、生鱼、瘦肉、无花果煲滚，慢火煲慢火煲3小时，下盐调味即可。

功效：润肤生肌、补脾益胃。

