



霜降正是吃柿子的好时节



夜晨凉爽，一天宛如穿越两季，市民要谨防感冒
今明两日进入升温模式，最高温重返30℃，午后炎热，

10月24日，迎来“霜降”节气，这是二十四节气中第十八个节气，也是秋季最后一个节气，意味着天气逐渐变冷，昼夜温差日益增大。

霜降的到来象征着秋天即将结束，冬天即将到来。不过对于福州来说，从气温来看，还在秋天的大门外徘徊，未真正入秋，更不用说下霜了。气象学上，要连续5天的平均气温低于22℃，才算进入秋天。那么，霜降节气，在福州有什么习俗？又该如何养生？

福州仍未秋 霜降无霜意

福州都记者 周婉怡文 毛朝青图



福建霜降，有点“名不副实”

霜降节气的特点是早晚天气较冷，中午则比较热，昼夜温差大，秋燥明显。由于“霜”是日冷、昼夜温差变化大的表现，故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节气。

霜降节气意为天气渐冷，将有初霜出现。对此，很多市民会疑惑，哪里会有霜？据了解，二十四节气主要是针对黄河流域中下游地区，即现在的华北地区，华北的初霜一般见于10月中旬。

对其他地区来说，霜降就有点“名不副实”。在福建，即使是闽北、闽西海拔较高的地方，初霜也更多出现在11月，中南部一般要等到12月或1月，有霜的日数还较少，有些地方常常一年到头不见霜，相反，霜降时气温还有点高。

随着冷空气的远离，福州近两日的气温颇有一身“反骨”，进入升温模式。用热气腾腾来形容霜降的气温也毫不为过。24日至25日，多地气温将升至近期的高点，高温重返30℃。午后炎热，夜晨凉爽，一天宛如穿越两季，市民要谨防感冒。

值得一提的是，25日后将有新一股冷空气到访，届时又将出现降温降雨天气。

来碗“炆糟羊肉线面” 温暖你的胃

民间有云“一年补透透，不如补霜降”。福州人在霜降时期，在饮食上常常会选择滋补类食材，比如炆糟羊、炖鸭汤等。

其中，炆糟羊是最具有福州风味的菜之一。“闽都文化”志愿者方杰介绍，早些年，在台江有一家名为“第一家羊肉线面店”的老字号，留住了不少福州人的胃，其羊肉线面肉嫩味鲜，糟香扑鼻，选料为福清高生羊，以及布司埕、后屿等地的上等线面。“羊肉是温性食物，是秋冬暖身的好食物，因此不少人选择在霜降时节食用羊肉，增加抵抗力，为冬季御寒做准备。”

除了炆糟羊肉线面，霜降也正是吃柿子的好时机。霜降时节的柿子不仅果皮薄，肉质美味，味道鲜美，而且富含维生素，具有清热润肺、健脾益胃的功效。

霜降养生有“三要”

四季的变换有着亘古不变的定律，而人们的养生与节气也有着非常紧密的联系。据福建省第三人民医院陈慧云介绍，霜降养生，一要宁心安神，二要防范贼风，三要润燥养胃。

陈慧云认为，情志方面，秋季容易产生悲凉忧郁的情绪，精神养生是关键，要树立乐观精神，可以常去户外走走、唱歌等舒缓情绪。同时，可以适当增加锻炼，也不要运动过量，平时可以做六步降糖减脂操、八段锦、慢跑等，周末可以去爬山、远足等。

在起居方面，注意防寒保暖，避免邪气入体。比如，可以在脖子上佩戴小丝巾，晚上睡前用热水泡脚等。

饮食也是霜降养生重要的一个部分，要注意少吃生冷硬和强烈刺激的食物，避免暴饮暴食。可以根据个人情况适当“贴秋膘”，可以多食健脾的食物，如小米、山药、牛肉等。进补时除了优质蛋白质(肉、蛋、奶等)外，同时要注意补充新鲜蔬果和水，注意营养搭配。



建隆/插画

知多一点

霜降 那些你不知道的冷知识

北京日报 新华

霜降是秋过渡的节气。《月令七十二候集解》中说：“霜降，九月中。气肃而凝露结为霜矣。”

秋天的六个节气中，有三个跟水的形态有关系，先后是白露、寒露和霜降。从这些节气名字中你也能看出，时令的转换和秋色的渐浓。

动物“贴完秋膘”，豺也要出没了

《月令七十二候集解》载，霜降一候“豺乃祭兽”，经过一秋的“贴秋膘”，小动物大多膘肥体壮，在冬寒将近之际，豺开始大量捕食猎物以御冬。豺“杀兽而陈之若祭”，会将捕到的猎物陈列一番，犹如人类举行礼敬自然、祀奉天地的仪式。

霜降二候“草木黄落”，霜降时节已是深秋，在寒霜肃杀之下，一些草木枝叶枯黄、零落，另一些尚存枝头的叶片经霜后呈现万山红遍、层林尽染的胜景。

霜降三候“蛰虫咸俯”，随着寒气凝重，蛰虫皆垂头不食。从秋分二候“蛰虫坏户”到霜降三候“蛰虫咸俯”，经过大约一个月“修理门户”“囤积物资”等忙碌工作，动物开始不动不食，进入休眠状态。

月落乌啼霜满天，“霜”可能是“霰”

霜降是唯一以“霜”命名的节气，“霜降”作为一个古典意象也深受中国文人喜爱，屈原《远游》就有“微霜降而下沦兮，悼芳草之先零”，唐人刘长卿《九日登李明府北楼》咏叹“霜降鸿声切，秋深客思迷”。

从字面来看，“霜降”给人一种霜“从天而降”的感觉，正如民间常言“下霜”一般，但其实霜是一种依地而生的冰晶。根据气象学定义，霜是地表温度下降至0℃及以下，近地面空气中的水汽达到饱和，在地面或近地面物体上直接凝华形成的细小冰晶。如果类似的现象出现在高空的话，通常是气象学言称的“霰”，系一种大气固态降水。古人常以“霰”和“霜”近似，而将两者并举。《枫桥夜泊》中家喻户晓的名句“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”，其中的“霜满天”可能真正指代的是“霰满天”。

霜打的蔬果，为什么分外甜

蔬菜表面如能适时适量结霜，就可借自然之力提炼出植株内的糖分，形成霜降时节特有的美味。其原理在于，植株在气温骤降时会开启“防冻保护模式”，将体内淀粉转化为糖分，使蔬菜味道变得更加清甜可口。古人早就发现了霜打菜的秘密，农谚有“霜打蔬菜分外甜”的说法。北方地区常见的“过冬菜”大白菜尤得霜打之趣，经霜的白菜用来腌渍酸菜，色泽澄明，味道芳甜，如果缺少霜打的考验，渍出来的酸菜不但鲜美不及，后味也总嫌苦涩。

红薯、芋头、栗子等富含淀粉的蔬果，在御寒时也积攒下足够的甘甜。霜降前后适宜收获食用红薯和芋头。农谚曰“寒露早，立冬迟，霜降收薯正适宜”。

霜降还是古代的“军人节”

霜降百物肃，为顺应肃杀之气，古代社会有霜降操演武的制度。纛(dào)是古代军旗，古代军事活动中多要祭旗纛。明初朱元璋在全国推行祭旗纛神的官方祀礼，要求各处守御官在公廨后立庙设军牙六纛神位，在每年的惊蛰和霜降分别举行春秋两祭。

一般来说，官兵在霜降前一日整装、操兵器演练，叫作迎霜降。霜降日当天在庙中官祭军牙六纛之神，放枪炮，称为“打霜降”。“沙场秋点兵”，有人把霜降称为中国古代的“军人节”，霜降阅兵，尚武卫国，同时含有拔除不祥、国泰民安之意。

《诗经》中所谓“十月涤场”，也就是在主要农事活动结束后做好农具和劳作场所的收尾工作。霜降时节，农事将毕，民间有“洗镰”的习俗。人们将镰刀等农具清理干净、收纳保存，以示农事将闲。

霜降节气，天地霜华尽染，人们享受“秋实”的丰厚甜美，登高遍览万里秋色，在仪式中感恩安定富足，绘就一幅祥和的晚秋长卷。