



二十四节气



一候豺乃祭兽
二候草木黄落
三候蛰虫咸俯

10月23日7时0分

今天7时迎来霜降节气,此时太阳到达黄经210度。作为秋季的最后一个节气,霜降也是秋季到冬季的过渡节气。这个时节,已逐渐步入深秋,天气越来越凉,秋叶色彩更为浓郁。接下来,冷空气会一场接一场来袭,北风卷起残叶纷飞,秋之萧瑟平添几分。

持螯赏菊正当时

古语云“霜打菊花开”。百草枯黄的秋天,却正是菊花盛开的时候,因此菊花被古人视为“候时之草”,成为生命力的象征。

古语亦云“霜降蟹膏肥”。秋风吹在身上冷飕飕的时候,大闸蟹愈发张牙舞爪,却挡不住食客们对蟹黄蟹膏的垂涎三尺。

爱花人说赏菊最雅。“十大名菊”堪称盛世美颜,如今能在上海植物园秋季花展上一睹芳容。“帅旗”“绿牡丹”“墨荷”等珍品一一亮相,千姿百态的花型和花色令人称奇。

盆景菊、造型菊则显匠人匠心,更是人文审美的另一种表现。用菊花与山石等塑造而成的“盆景菊”,最能体现菊花雅致的意境之美,淡雅菊花留养于老茎之上,苍劲中更显古朴。

悬崖菊于景观水系边倾斜而下,如瀑布般气势磅礴。球形菊更是复杂,去年共青森林公园举办的中国菊花展览会上,园艺师们用6500多朵菊花扎成8米多高的菊球,恍如“金珠落玉盘”。

饕客却说剥蟹最乐。霜降即是深秋,此时的大闸蟹是沉淀后的精华。满肚子的蟹膏蟹黄,在蒸煮间便冒油出来,氤氲的热气尚在升腾,鲜香的味道就已经藏不住了。剥开蟹壳,纤维丝丝分明,鲜味丝丝入扣,这是一年中大闸蟹肉质的巅峰。

更让吃货们快乐的,是蟹价反而趋于平稳。中秋、国庆一过,招待亲友的少了,自家尝鲜的多了,大闸蟹节后一天一个价,性价比更高了。小菜场里,四两半公蟹卖70多元一只,三两半母蟹卖60多元一只,如果是浓油赤酱的毛蟹年糕,一二两的大闸蟹只要十几元一只,实惠惠。

“擘螯细饮千钟酒,绕径分栽五色霞。”霜降时节,赏菊虽雅,吃蟹亦不俗。是以从古至今,持螯赏菊都是别的季节所没有的一种人生享受,不可辜负。



秋渐浓 霜未降

上海的霜降节气气温多在13℃至21℃之间,白天气温很少超过25℃。以市区徐家汇气象站为代表,10月23日至11月6日,常年平均气温只有17.0℃,平均降水量为25.0毫米。与寒露时节相比,气温继续下降,雨水进一步减少,早晚凉意较浓。因此,民间常有“寒露不算冷,霜降变了天”的说法。

古籍《月令七十二候集解》里这样描述霜降:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”此时,我国黄河流域已出现白霜,千里沃野上,银色冰晶熠熠闪光。但上海还远没有到降霜的时候,上海常年平均初霜日要到11月下旬。不过气象专家也表示,用科学的眼光来看,“露结为霜”的说法并不准确。露滴冻结而成的小冰珠其实是冻露,而霜冻是指由于温度剧降而引起的作物冻害现象;形成霜,则必须地面或地物的温度降到0℃以下,并且贴地层中空气中的水汽含量要达到一定程度。因此,发生霜冻时不一定出现霜,出现霜时也不一定就有霜冻发生。

补冬不如补霜降

早睡早起

早晨出门前务必要补充能量,不可空腹,高血压患者早晨起床不可太猛,以免高血压引起头晕、头痛,发生跌倒,最好在醒后5分钟左右再缓慢起床。此外,尽管寒气逼人,室内空气流通很是必要,因此要时常开窗通风。

重视食补

俗语称“补冬不如补霜降”,此时宜平补,要注意健脾养胃,调补肝肾,可多吃健脾养阴润燥的食物,萝卜、栗子、秋梨、淮山、奶白菜、牛肉、鸡肉等都不错。霜降时节可适当食用柿子,柿子有健脾、涩肠、止血的功效,更有益于秋冬进补。

适当运动

霜降时节可选择轻松平缓,活动量不大的运动,如慢跑、散步、登山、太极拳等。

今天,你吃柿子了吗?

霜降时节,柿子红了。“霜降吃丁柿,不会流鼻涕。”在这个节气,我国许多地区有吃柿子的习俗。

柿子美味,但一定要注意不要空腹吃,更不能与蟹同食哦!



新民 手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆 文案/金昱矣 张钰芸 马丹 邵阳 编辑/钱滢珺 手绘/邵晓艳