

二十四节气



天气

# 申城结霜尚有期 正是秋光大好时



本报讯 (记者 马丹) 今天是二十四节气中的“霜降”，也是最后一个秋季节气。和之前的节气相比，霜降听上去显得寒气更重，而《月令七十二候集解》里这样描绘其特点：“气肃而凝，露结为霜矣。”意为霜降过后，天气继续转冷，露水凝结成霜。民间认为，霜降是秋季向冬季过渡的一个节气。不过，这种说法更符合我国华北地区的气候特点，对上海来说，此时不仅

降霜尚在远处，冬天更是“遥远”得很。今年此时，申城正沉浸在宜人秋色之中，秋高气爽，桂香醉人。

霜，是近地面层空气中的水汽直接凝华在温度0℃以下的地面或地物上的白色松脆冰晶。有时候，水汽会先凝成露，并在温度下降到0℃以下时形成冰珠，这也是霜的一种。霜一般会在无云、静风或微风的夜间或清晨，有时则会出现傍晚和白天。秋季出现的第

一次霜称为初霜。霜的出现，表明地面最低温度已达0℃以下，将对农作物产生一定的影响，因此初霜愈早，对农作物危害愈大。通常，上海的第一场霜要等到霜降后的第二到第三个节气才出现，也就是说，一般在11月中下旬，待到枫叶开始变红时，便是初霜到来之际。

“霜降”节气，上海秋高气爽的特点明显，气温多在13℃~21℃

之间，白天最高气温很少会超过25℃，早晚凉意较浓。随着冷空气南下增多，也常有大风、降温天气出现，所以有“寒露不算冷，霜降变了天”的说法。比如，今天就有一股新的北方弱冷空气抵达申城。在冷气团的控制下，明后天本市的最低气温会降至15℃，最高气温则回落至20℃左右。下周中，本市天空云系增多，气温平稳，但到了月末，冷空气又会搭配

弱降水登场，届时气温又会有小幅波动。

随着气温降低，树叶上霜，枫树、黄栌等树木红遍山野，登高望远成为人们的主要休闲活动之一，而南方则有饮酒赏菊花的习俗。谚语里还有“一年补通通，不如补霜降”一说，指的就是民间常在这一节气里进补，“贴秋膘”，比如，北方人会吃牛肉御寒，而南方人尤其是闽南一带的人喜欢吃鸭肉进补。



## 养生 食补宜平补 运动宜平缓

本报讯 (记者 郢阳) 今迎“霜降”。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心内科主任医师符德玉提醒，要注意应时起居、饮食调养、合理运动，高血压患者要尤为注意血压变化。

“霜降时节，适合早睡早起，以养身心。早晨出门前务必补充能量，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、头痛而跌倒，最宜醒后5分钟左右再缓慢起床。尽管寒气逼人，但室内空气流通很是必要，因此要时常开窗通风。”符德玉表示。

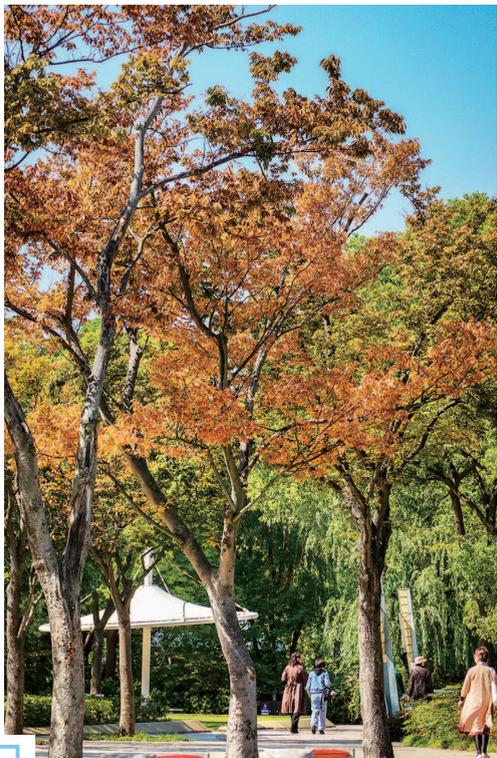
虽有“补冬不如补霜降”“一年补到头，不抵补霜降”的俗语，但霜降期间的食补宜平补，要注意健脾养胃，调补肝肾，可多吃健脾养阴润燥的食物，萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、淮山、奶白菜、牛肉、鸡肉、泥鳅等都不错。

霜降最应吃的食物是柿子。柿子有健脾、涩肠、止血的功效，这时候适当食用柿子，可濡养脾胃，更益于秋冬进补。不过，柿子最好在饭后吃，空腹吃易患胃柿石症。

“霜降时节推荐选择轻松平缓、活动量不大的运动，如慢跑、散步、登山、太极拳等。”符德玉建议采用走跑结合法。运动后不要突然停下，继续缓慢步行5分钟。高血压患者避免上午7时之前运动，最好在上午10时之后运动。

符德玉还建议做一些按摩保健，如十指叩头法。晨起或临睡前用双手掌心按于两眉上额，左右推动10次；然后十指分开为梳状，沿前发际至头顶再到脑后做梳头动作20次；十指弯曲轻叩头部，前额至脑后20次。还可行干洗脸动作15秒。坚持做可有效促进局部血液循环，减少头晕、头痛等不适感。

霜降时节，气温骤降，昼夜温差可达10℃，冷空气的刺激会使体表的毛细血管收缩，出汗减少，血压易骤升，进而诱发各种心、脑、肾等疾病。“若血压波动较平时收缩压未超过10毫米汞柱，无须特殊处理，定时按时按剂量服用降压药；若血压不理想不达标，甚至出现头晕不适感，则需要及时就医，以合理调整用药。”符德玉说。



- ① 崇明东平国家森林公园内，杉树渐黄，秋色宜人 本报记者 李铭坤 摄
- ② 青浦区赵巷镇和睦村的“和睦水街”充满江南“水乡会客厅”的秋色之美 杨建正 摄
- ③ 新江湾城公园内，秋色渐显 本报记者 孙中钦 摄
- ④ 金山区花开海上生态园的秋日花海吸引不少游客 特约通讯员 庄毅 摄

