

# 寒风渐起 秋已不远

今天20时43分将迎来秋分。“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”，此时，阳光几乎直射赤道，昼夜等长，此后，昼夜温差加大，天气渐凉。

我国民间有俗话说：“万物春分而生，秋分而成”“白露谷，寒露豆，玉米收在秋分后”，许多世间物都始于春、盛于夏、成于秋，因此，9月22日也是第七个中国农民丰收节。对上海而言，秋分也是夏秋过渡时节，秋凉日益明显。经历了风雨，今天的上海退去燥热，终于有了一丝秋的气息。在冷空气“控场”下，今天早晨，全市气温普遍在19~21℃，徐家汇站最低气温只有21.2℃，成为三个多月以来最清凉的早晨。

古人认为，秋分时节，阳气渐弱，阴气渐重，寒风渐起。气象学意义上的秋天正在由北向南快速推进。原先占据在大陆上的暖气团继续南退，冷空气即将成为我国大部分地区的主导力量。上海位于中国东部长江入海口南岸。从气候条件来看，此时正是亚热带季风气候的转折点，申城极易受不断南下的冷空气侵扰，而濒临东海的地理位置也常有秋台风突然光临。因此，在秋分节气里，上海发布最多的预警是雷电预警，其次为暴雨、大风、台风预警。

漫长而酷热的夏天，终于要和上海“告别”了。尽管气温仍会有所起伏，但是，申城进入了夏秋交替的时节，天气逐渐变凉已成为大势所趋，气象意义的秋

天(气象上，连续5日平均气温低于22℃，第一日作为秋天的起始日)已经在不远处。上海一般会在这个节气或者下一个节气“寒露”，进入气象意义上的秋天。和上周相比，下周本市的天气颇为平静。据上海中心气象台预报，周一至周五以多云天气为主，局部会飘点阵雨，双休日天气回归晴好；气温虽有回升之势，但变得“克制”不少，最高气温会回升至27~30℃，尤其是早晚气温会跌至22~24℃，体感舒适，甚至略带凉意，老人、小孩尤其要根据体感调整着装，以免着凉。除此之外，气象专家也提醒，秋分时节空气干燥，花粉等过敏原浓度较高，臭氧污染也时有发生，过敏人群需特别注意。

进入秋分，气温下降，天气转凉，空气干燥，人们会适当进补，来应对天气变化。在岭南地区，有秋分吃秋菜也就是野苋菜的习俗。为了确保粮食丰收，农民们还有粘雀子嘴、送秋牛图的习俗。

本报记者 马丹



扫二维码  
看手绘二十四节气

甲辰年

2024年  
9月22日  
星期日

八月二十

qiū fēn

## 秋分

一候 雷始收声  
二候 蛰虫坯户  
三候 水始涸

本版编辑 王蕾 本版视觉 竹建英

新民  
手绘

花卉

### 桂花次第开 闻香正当时

秋天，似乎总是与桂花联系在一起。每年第一丝桂花的幽香，总昭示着秋天真正的到来。尤其是秋分，历来都是桂花盛放之时，吃着桂花糕，喝着桂花拿铁，城市上空弥漫着浓郁、独特的甜香。

桂花又名木樨，原产中国西南的贵州、四川、云南三省，拥有独特的甜香味，被广泛种植于我国淮河流域及以南地区。日本南部以及印度、尼泊尔、柬埔寨、泰国等国也有不少地方栽培。

据史料考证，桂花在中国的栽培历史有2500年之久，自汉代就开始栽培。经过长期的人工栽培选育，桂花现在主要有金桂、银桂、丹桂以及四季桂4个品种群，每个品种群里又有若干个品种，花色和香味各有不同。金桂是秋季开花，花色为深浅不同的黄色，香味浓。银桂也是秋季开花，花色黄白或淡黄，香味浓。丹桂同样为秋季开花，花色橙黄或橙红，香味较淡。四季桂一年之内花开数次，花色黄或淡黄，香味淡，也被称为月月桂。春夏等季节，市民有时会看到路边桂花开了，以为反季开花，其实那只是四季桂而已。

说到桂花，不得不提一下月桂，两者很容易搞混。桂花是木樨科植物，而月桂属于樟科植物，花期在3—5月。月桂叶和桂花叶很像，但却拥有桂花叶没有的香气，因此又被称为香叶，被国人用来做香料。而在古希腊时期，它的枝条被编成头冠，戴在体育比赛冠军的头上，称为“桂冠”。后来，桂冠的用材逐渐变成了象征和平的橄榄枝。

如何一眼认出桂花树？可以观察四个特征。首先，桂花树的枝叶是对生的。其次，叶脉形状如同“圭”字，被称为“圭”字叶脉，这也是得名“桂”的由来。再次，桂花树的树干上常分布着菱形皮孔，树皮粗糙，呈灰白色。最后，桂花拥有叠生芽，其腋芽多为2—4个叠生。

人们喜爱桂花，不在形，却在味。除了开花时浓香致远外，这些带着特殊甜香味的花朵还可以食用，它们可以被用在桂花蜜饯、桂花糕、桂花糖藕等甜品中，或者撒在一杯香气扑鼻的咖啡里，堪称点睛之笔，惊艳了整个秋天。

本报记者 金旻隼

养生

### 天渐凉易“悲秋” 滋阴润肺南沙参

今天迎来秋分节气，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠说，秋分时节，仍有暑热的余气，然天气转凉，万物凋零，人们容易产生“悲秋”的情绪，“秋气通于肺”，肺主悲，悲则伤肺耗气，因此秋季需要养肺。她推荐了一款滋阴润肺的中药——南沙参。

药材中以“参”为名的不少，最耳熟能详的当数“人参”。其实还有一味南沙参，也是常用的“参”类药。沙参之名最早见于《神农本草经》，且被列为上品。

沙参也有南北之分——南沙参为桔梗科植物轮叶沙参或沙参的干燥根，偏于养肺阴，长于治肺热阴虚所致的燥咳、痰少、痰黏；北沙参为伞形科植物珊瑚菜的根，滋阴效力较强，偏于养胃阴，长于治热病伤津引起的口渴、口燥舌干等症，并有滋肾养肝作用。

徐熠推荐了几款南沙参的食疗方——

■ **南沙参陈皮茶**：南沙参、陈皮各3克，每日1剂，水煎服代茶饮。可扶正祛邪、养阴清肺、燥湿化痰。

■ **南沙参枸杞茶**：南沙参、枸杞各3克，每日1剂，水煎服代茶饮。可清肺热，止咳祛痰。用于肺热燥咳、干咳痰黏、阴虚劳嗽、食少呕吐、烦热口干。

■ **南沙参粥**：南沙参30克、粳米100克。南沙参煎汁去渣，同粳米一起放入锅中，加适量水，大火煮沸，小火熬煮成粥即可。具有养阴清肺，祛痰止咳的功效。

■ **沙参玉竹老鸭汤**：老鸭一只，南沙参60克，玉竹60克。加入2升清水，大火烧开，再用小火炖煮老鸭半个小时，此时将沙参和玉竹放入煲中，煲煮一个半小时，调味即可。用于咳嗽痰多人群。

本报记者 郜阳



戴佳嘉绘

南沙参

南沙参根为圆锥形，表面黄白色，质轻松泡，断面白色多裂隙，似海绵状，所以又称为“空沙参”和“泡沙参”。其味甘，微寒。归肺、肾经。有养阴清肺，益胃生津，化痰，益气的功效。现代研究中发现南沙参中含有三萜类、生物碱类、黄酮类、多糖、鞣质等成分，具有镇咳祛痰、抗炎及调节免疫的作用。



王嘉玮绘