

甲辰年

2024年
10月8日
星期二

九月初六

hán lù

寒露

一候 鸿雁来
二候 雀入大水为蛤
三候 菊有黄华

本版编辑 刘珍华 本版视觉 邵晓艳

秋风起桂花飘香 好天气排队上场

堂前屋后，桂花飘香，微风中都是秋的味道。今天迎来寒露节气，这是秋季的第五个节气。《月令七十二候集解》里提到：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”同样都是带“露”字的节气，寒露比白露更凉一些，气温骤降会让露水从洁白晶莹转为寒冷欲凝，因此而得名“寒露”。10月2日，上海正式进入今年气象意义的秋天，今天起更是告别淅淅沥沥的秋雨，迎接一波秋高气爽的好天气。

寒露节气，因其名中有“寒”，也被认为是第一个和“冷”有关的节气。在这个寒露节气里，我国从北到南逐步迎来秋天，气温和湿度都会有所降低，天气更是逐渐由炎热转为凉爽，进而向寒冷过渡。有一句俗语说，“寒露寒露，遍地冷露”，正是生动地反映出气温不断下降的天气现象。北方此时正在进入深秋，寒气已浓，秋风飒飒，草木萧索；南方地区则秋意渐浓，满城桂花飘香。

寒露里的上海离“寒”字还有相当一段距离，退去酷暑的燥热，早晚天气凉爽中带着一丝寒气，白天气温适中，降水减少，经常是天高云淡、秋高气爽的美

景。这个时候，上海发布最多的预警为大风预警，其次为雷电、大雾、暴雨预警。这也和季节的变化有关：冷空气活动越来越频繁，南下时就会送来大风和降温天气。

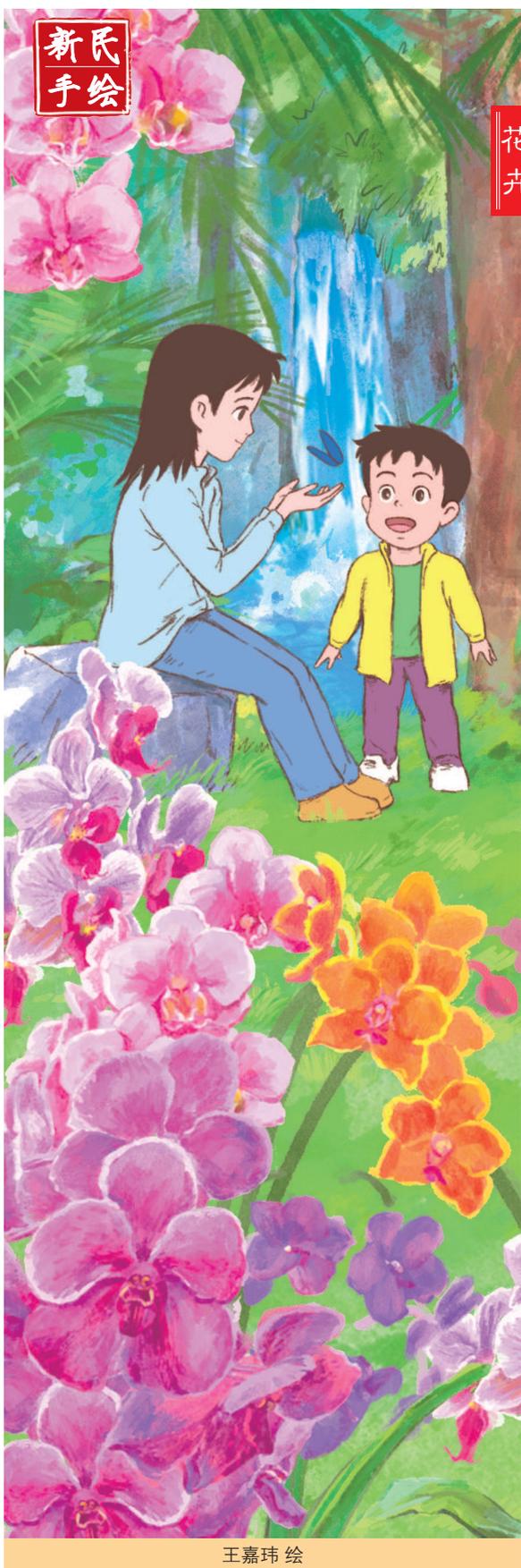
通常，寒露天气气温适宜，人们也因此变得更悠然自得。于是，在这个节气里，民间就有了登高赏菊、秋钓边等习俗。不仅如此，饮一杯菊花酒、泡一壶寒露茶，也代表了人们享受季节变化、时令之美的心情。

本周，申城的天气也是非常应景。据上海中心气象台预报，未来一周天气都以多云为主，白天气温逐日上升，预计周末最高气温可以回升至25~26℃，但是天气晴朗，辐射降温会变得更加明显，明后天的最低气温较低，市区最低气温预计只有15~16℃，全天温差拉大，市民记得及时调整着装。

本报记者 马丹



扫二维码
看手绘二十四节气



新民
手绘

花卉

馨丛气韵佳 幽兰香风远

白露身不露，寒露脚不露。节后首个工作日，恰逢寒露，斜风细雨中赏兰，不失为一种雅趣。兰之灿烂奇妍，兰之馨香幽远，兰之“生于幽谷，不以无人而不芳”……或许兰花的美丽正如渐浓的秋意，需要细品才能读懂。

不用土种的兰花，你见过吗？有些兰花的奇特，从根就能窥见一斑。比如万代兰属的兰花，又粗又长的气生根裸露在外，可以直接吸收空气中的水分和营养作为供给。这些“不用土种的兰花”，其生命力异常旺盛。

不少兰花除了观赏外，还可以食用和药用，在我们的生活中扮演着重要的角色。比如石斛，就是兰科石斛属植物的统称，也是兰科下的三大属之一，其原种接近1400种。而园艺种石斛是相对原生种石斛而言，经过人工杂交选育，观赏价值更高、更容易栽培的石斛品种。

又如天麻，是兰科天麻属植物，又名赤箭、定风草、山土豆等。以其地下块茎干燥后入药，是民间著名的中药材之一，在药膳

中也颇具特色。较为特别的是，天麻没有根和绿色的叶，不能像其它绿色植物那样通过光合作用而自养，其种子的萌发需要依靠紫萁小菇等种子萌发菌提供营养，发芽后形成的原球茎又必须靠蜜环菌的菌丝或菌丝的分泌物为营养来源。

再如金线莲，则为兰科开唇兰属，是民间药农对兰科开唇兰属中叶面上有金黄色、白色或黄色叶脉的几种植物的统称，是一种珍贵的药用植物，有“金草”“神药”“鸟人参”等美称。金线莲叶型优美，叶脉金黄色，是极具观赏价值的室内观叶植物。

还有一种叫香荚兰，是兰科香荚兰属植物，也是广为熟知的“香料皇后”香草的来源。原来，香草来自于这种攀缘生长的兰科植物香荚兰，刚采收的香荚兰鲜果荚为绿色，经过处理后，会散发出特殊香味。香荚兰还能制成各种衍生品，如茶叶、护肤品、精油、香水等。

本报记者 金旻矣

养生

养肺 养脾 养肾 神奇“太阳之草”

寒露，是二十四节气中的第十七个节气，也是秋季的第五个节气。二十四节气中带“露”字的节气有两个——其一是秋分节气前的白露，另一个就是秋分节气后的寒露。白露是炎热到凉爽的开始，寒露却是凉爽到寒冷的转折，这三个节气相连，记录了一段夏季与秋季交替的冷暖变化。

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，寒露养生建议以“养”“收”为原则。秋在五行中的五脏对应肺，所以寒露养生应以养肺为主，同时调养脾胃。寒露养生当多食甘、淡之物，她推荐一款“上养肺，中养脾，下养肾”的“太阳之草”——黄精。

黄精，又名仙人余粮、老虎姜等，在中国有着两千多年的药用历史。葛洪《抱朴子》记载：“昔人以本品得坤土之气，获天地之精，故名。”黄精嚼食可饱腹，所以南北朝陶弘景又称它为“仙人余粮”。黄精在2002年被列入《既是食品又是药品的物品名单》。

生黄精虽然没有毒性，但具麻味，对咽喉有一定刺激性。因此黄精服用多需炮制。此外黄精滋腻，易助湿邪，因此脾虚有湿、咳嗽痰多及寒湿泄泻者均不宜服用。

徐熠推荐了几款黄精的食疗方——

■ **冰糖黄精饮**：黄精15克，冰糖适量。黄精用冷水浸泡一小时，加冰糖，煮沸后，再用小火慢炖一小时即可服用，每日两次。可补气养阴，润肺止咳，适用于身体虚弱、肺虚咳嗽、支气管炎人群。

■ **黄精粳米粥**：黄精15克、粳米100克。先将黄精煎水取汁，再加入粳米煮至粥熟，加适量冰糖调味。可用于脾胃虚弱人群。

■ **黄精枸杞茶**：黄精12克、枸杞子12克。将两味药加水煎煮30分钟，取汁即可。每日1剂，分2次温服。用于神经衰弱、贫血等症。

■ **黄精瘦肉汤**：黄精15克、瘦猪肉100克、生姜适量。黄精和生姜切片，猪肉切成块，加水盛入炖盅，隔水炖2小时，再加少许盐调味。可补脾益气，养肺润燥。 本报记者 郜阳



戴佳嘉绘

黄精

黄精，为百合科植物滇黄精、黄精或多花黄精的干燥根茎。根据来源不同，又分别被称为“大黃精”“鸡头黃精”“姜形黃精”。其性甘、平；归脾、肺、肾经。具有补气养阴、健脾、润肺、益肾的功效。临床上用于治疗脾胃气虚、体倦乏力、胃阴不足、口干食少、肺虚燥咳、劳嗽咳血、精血不足、腰膝酸软、须发早白、内热消渴。

王嘉玮 绘