

# 今迎入秋来最凉早晨

甲辰年

2024年  
10月23日  
星期三

九月廿一

shuāng jiàng

## 霜降

一候豺乃祭兽  
二候草木黄落  
三候蛰虫咸俯

本报讯 (记者 马丹)今天,迎来二十四节气里的霜降。霜降,是秋季的最后一个节气。尽管此时空气中还留着桂花的残香,但是,冷空气活动越来越频繁,秋风慢慢地从温柔变得凛冽,树枝、花瓣上的白露逐渐结为寒霜。我国的平均气温会在这个节气里下降到个位数,甚至有些地方会一键入冬。不仅如此,昼夜温差变大,大部地区的昼夜温差都在10℃以上。今天早晨,申城也感受到了霜降的“寒意”,在冷空气和辐射降温的共同影响下,中心城区最低气温只有13.1℃,为入秋以来新低,郊区的气温大多在9~13℃之间,其中,崇明的最低气温跌破10℃,降到了个位数。

《月令七十二候集解》提到,“九月中,气肃而凝,露结为霜矣”。有不少人误以为,霜降是指霜从天而“降”,其实霜是地面水汽遇冷凝结而成。由于“霜”是气温下降、昼夜温差变化大的表现,因此,古人才以“霜降”命名此节气。霜降也不表示立刻“降霜”,上海真正的“霜降”一般要等到立冬节气。而霜降节气里,

上海秋高气爽,正是上海全年发布预警最少的节气,但由于冷空气势力增强,降温幅度和昼夜温差增大,最容易触发大雾和大风预警信号,秋燥也更加明显。

今明两天,本市都会维持晴好天气,气温在14~21℃之间,早间气温依旧很低,早晚适当添衣。但是,后半周雨水会变多,周五白天起,本市天空的云系增多,气温小幅回升,最高气温回升至24℃左右。双休日到下周初,受台风外围偏东气流以及冷空气扩散的影响,上海又将开启多阴雨的天气模式,气温变化较为平稳,预计在19~23℃之间。

但是,天气的小“波折”不会影响人们赏秋的好心情。古有“霜打菊花开”之说,所以,登高赏菊也就成了霜降这一节令的雅事。此外,民间还有吃柿子、吃霜降萝卜、进补等风俗。



扫二维码  
看手绘二十四节气

本版编辑 刘靖琳 本版视觉 邵晓艳

### 向日葵永远向阳吗?

秋风起,霜降至。今天是秋天的最后一个节气,也是一年之中昼夜温差最大的时节,霜降一到,冬天的脚步就越来越近了,让人特别想沐浴在暖阳下。

在这个时节,有一种和太阳有关的花正灿烂地绽放,这就是向日葵。向日葵,真的“一直向阳”吗?每朵向日葵花盘里的种子,都是能吃的瓜子吗?

很多人都认为,向日葵的花盘可以随着太阳的运行而转动。但其实,向日葵是否向阳,取决于它处于什么生长阶段——从花芽到花盘盛开前,它有着向阳性,但花盘盛开之后,就固定朝着一个方向。

也就是说,在花盘开放前,向日葵的叶子和花盘在白天追随太阳从东转向西,花盘的指向落后太阳大约12度,即48分钟。太阳下山后,向日葵的花盘又慢慢往回摆,在大约凌晨3点时,又朝向东方等待太阳升起。

这是因为在阳光的照射下,生长素在向日

葵背光一面含量升高,刺激背光面细胞拉长,从而慢慢地向太阳转动。太阳落后后,生长素重新分布,又使向日葵慢慢地转回起始位置,也就是东方。

那么,向日葵花盘盛开后,为何固定朝向不动?专家表示,这可能是自然选择的结果,对向日葵的繁殖有益处。因为向日葵的花粉怕高温,如果温度高于30℃,就会被灼伤,因此固定朝向东方,可以避免正午阳光的直射,减少辐射量。

关于向日葵,大家还有一个疑惑:是否每朵花盘里的种子都是能吃的瓜子?也并非如此。向日葵可分为“观赏”和“食用”两大类。观赏品种植株较小,可以盆栽;食用品种植株较为高大,多为露天种植。在公园里栽种的大多属于观赏品种,所以如果想吃到香喷喷的瓜子,就不能盯着公园里的向日葵花海了,而应寻找食用品种的向日葵。

本报记者 金旻矣

养生

### 由凉转冷防秋燥 “补血圣药”适时进

今迎霜降,这是隶属秋季的最后一个节气。霜降预示露水凝结成霜,冬天也将不再遥远。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,霜降时节,天气由凉转冷,秋燥明显,燥易伤津。防寒、防秋燥、防秋郁都是健康养生的重点。

“冬补不如霜降补”“霜降时补,来年打虎”,人们长期以来都有霜降节气前后进补的习惯。徐熠指出,“一年补到头,不如霜降补”,霜降在五行中与长夏同属土,应以平补为主,气血并补以养脾胃。她推荐一款药食两用的“补血大师”——当归。

当归性温,味甘、辛。归肝、心、脾经。具有补血活血,调经止痛,润肠通便之功效。李东垣在《脾胃论》中提到:“当归头止血上行,当归身补血中守,当归尾破血下流,全当归补血活血。”

徐熠介绍,当归顶端根茎称为“归头”,这部分善于止血,除了入药,还在食疗中作为辅料,如用当归头炖鸡、炖汤等,可起滋补养颜作用;当归中上部主根称为“归身”,善于补血,这与其含有多糖类成分较其他部位多有关;当归下部支根称为“归尾”,善于活血,这与其含有较多的阿魏酸等成分有关。全当归因含当归头、身、尾,故集止血、补血、活血功效于一身。

不同的炮制方法对当归的功效也有影响。生当归,具有补血调经,润肠通便的作用;酒炙后,药借酒力上行,有增强活血通经的作用;炒当归,既能增强入脾补血的作用,又能达到不滑肠的效果,适用于血虚脾弱、大便溏泄的人群;炭炙后以止血和血为主,多用于月经过多,崩漏等人群。

徐熠推荐了几款当归的食疗方——

■ 当归鸡蛋汤:当归10克,鸡蛋2个。加水适量同煮,将鸡蛋煮熟取出去壳后放入原汤中再煮,煎煮20分钟,饮汤食蛋。可补血活血、调经止痛。

■ 当归补血汤:当归6克、黄芪30克,蜂蜜或红糖适量。将当归、黄芪加适量水煎煮30分钟,晾温后加入适量蜂蜜或红糖即可饮用。可补益气血,尤适于血虚肠燥便秘者。

■ 当归枸杞粥:当归6克,枸杞12克,粳米50克。先将当归用清水浸泡15分钟。将粳米,当归和浸泡它的水倒入锅中,再加入适量清水。用中火慢煲至粥熟,出锅前加入枸杞,再煮15分钟即可。可养肝明目,补血活血。



戴佳嘉绘

当归

当归为伞形科当归属植物当归的干燥根,被称为“补血圣药”,最早记载于《神农本草经》,有两千多年的用药历史,历代医家皆喜用之,故有“十方九归”之说,是最常用的滋补中药。二〇一九年发布的《关于当归等六种新增按照传统既是食品又是中药材的物质的公告》,把当归新增为药食两用中药。

本报记者 郜阳



新民  
手绘

花卉

王嘉玮绘