# 、秋意浓红叶艳 层林染,

霜叶红于二月花。霜降已至,申 城秋意渐浓。作为霜降节气的重要习 俗,赏红叶、赏秋叶是不少人秋季出游 的必选项。今年上海入秋偏晚,这抹 秋色是否会姗姗来迟? 申城的红叶又 有哪些独特韵味?各地的红叶文化有 何不同?

#### 一问 红叶为何独爱霜降时?

为何霜降时节的红叶格外艳丽? 上海植物园高级工程师黄增艳解释 说,在生长发育过程中,植物会合成叶 绿素、叶黄素、胡萝卜素及花青素等色 素。春夏季节,由于光照充足,植物合 成大量叶绿素,叶片呈现绿色。到了 秋天,日照减少,气温下降,叶绿素逐 渐分解,其他色素相对含量增加,叶片 便呈现出红色、黄色等鲜艳色彩。"叶 子的变色其实是植物生长进入衰败期 的自然表现。当温度降低,植物的光 合作用会下降,叶绿素逐渐分解,花青 素、胡萝卜素等色素比例上升,从而呈 现出红、黄等缤纷的秋叶色彩,其中又 以枫树等为代表的红叶最为知名。就 像新疆的瓜果特别甜一样,温差越大, 湿度合适,红叶就会越艳丽。

气象专家朱定真近日也在他的科 普专栏提到,叶子变色,温差是关键因 素。"当温差达到10℃以上时,许多植 物的叶子就会开始变色。这其实是植 物的一种自我保护机制,是对季节变 化的自然适应。除了温度,水分和光 照同样关键。如果秋季空气湿度适 宜,土壤水分充足,再加上充足的光 照,红叶的色泽会更加鲜艳持久。"

我国大部分地区尤其是北方,在 霜降时已稳定达到促使叶绿素分解、 花青素合成的低温条件。霜降到来, 也意味着昼夜温差变得很大,夜间可 能结霜,白天依然有暖阳,这为糖分积 累和花青素生成提供了完美舞台。此 外,秋季适度的干燥和土壤水分,有助 于让糖分浓度更高,同时,空气湿度又 能让叶片保持鲜活,延长观赏期。

#### ■ 二问 ■ 今年红叶季会推迟吗?

不少人以为赏红叶是北方的专 利,其实上海也有秋叶美。黄增艳说, 上海的秋色叶资源同样丰富,只不过 和北方的主要秋色叶植物黄栌、五角 枫等品种不太相同。"上海的秋色叶观 赏期通常从11月中上旬持续到12月 底,常见树种达三四十种。不仅有鸡 爪槭、红枫、三角枫等植被呈现出来的 鲜艳红色,还有无患子、黄连木等变色 后的一片金黄色,而落羽杉、池杉、水 杉等变色时,景色也特别迷人。每年 的深秋,叶片颜色就会变得浓烈起来, 红、橙、黄三色交织,成为秋日必打卡 的景观。

据介绍,上海植物园是申城观赏 秋景的绝佳去处之一,往年会在秋季 推出"上植寻秋文化节"。比如,植物 园的槭树园集中栽种了无患子科的槭 属植物、卫矛科、漆树科以及山茱萸科 等多种植物。槭树园依山傍水,地势 堆高,植物布局错落有致,层次分明, 置身园中,仿佛投入了大自然的怀抱。

今秋来得晚,红叶季是否也会推 迟? 这或许是今秋上海市民最关心的 问题。对此,黄增艳解释说,今年上海 入秋确实偏晚,较往年推迟了约15天, 目隆温模式并非逐步变温,而是"断崖 式"下跌,这为红叶季的预测带来了变 数。"根据以往的物候观测经验来看, 秋叶的呈现'未必'会简单地同步延 后,秋叶变色的关键触发条件是夜间 温度需持续一段时间低于15℃左右和 一定的温差。因此,可能会延一点,但 具体延多久,要看后续的天气情况。

#### ■ 三问 ■ 各地红叶文化有何不同?

其实,赏红叶、赏秋叶在世界各地 都备受人们的喜爱。但在东西方,赏 叶展现出不同的文化情怀。中国的红 叶文化自古就与节气、诗词紧密相 连。中国人赏红叶,赏的是一种诗 意。杜牧的"停车坐爱枫林晚",将秋 日红叶与人生感悟融为一体。重阳登 高常红叶更是成为传统习俗,体现了 人与自然和谐共处的哲学思想。

这种文化差异也体现在红叶品种 上。中国文化中的枫树多指枫香和鸡 爪槭类。日本的枫树园艺品种丰富, 颜色不只有红色,还有黄色、紫色、粉 色等,春季颜色鲜艳通红。美国红枫 则树形高大挺拔,以观赏秋色叶为主, 生长速度快。而且在西方,红叶观赏 更偏向自然观光与户外探险,北美国 家的人们更喜欢在广阔的森林中远 足,感受层林尽染的壮观景象。



### 赏红叶

我国主要红 叶树种有黄栌、 枫香、五角枫、红 枫等,最佳观赏 期为寒露到霜 降,有"霜叶红于 二月花"之称。 中国的红叶文化 与节气、诗词、传 统节日紧密相 连,强调自然与 人文的融合。



王嘉玮 绘



## 今起慢慢暖和 -路秋高气爽

本报讯(记者 马丹)今天进入霜降节气。这 是二十四节气中的第十八个节气,也是秋季的最后 一个节气。《本草纲目》里提到,天气下降为露,清风 薄之而成霜。许多人以为,霜是从天而"降",其实霜 是地面水汽遇冷凝结而成。这个"霜"字恰如其分地 描绘出了这个时节气温下降、昼夜温差变化大的表 现。此时,上海天凉好个秋,天气舞台平静而美好, 是全年发布预警最少的节气。今天起,上海也将逐 渐告别持续多日的大风天气,迎来一段秋高气爽的 好天气

今天上午,上海以多云为主,中午起云量增多, 转为阴到多云,东部地区可能会飘点短时小雨,影响 不大。由于晴空辐射效应明显,早晨全市气温普遍 较低,各区最低气温在12℃—16℃之间,刷新今年下 半年气温新低。今天白天起会开启一轮小升温,最 高气温将回升到21℃左右,比前两日暖和不少。风 力依然强劲,以4到5级别的偏北风为主,沿江沿海 地区阵风6级,午后风力会更强一些,沿江沿海地区 阵风可达6-7级。

据上海中心气象台预报,未来一段时间,天气舒 适,最高气温将在20℃—24℃间小幅波动,最低气温 在14℃-18℃之间。除了26日前后和月底受弱冷 空气影响,本市会出现微弱降水,其他时间都以多云 为主,晴朗干燥。

专家表示,与寒露时节相比,霜降气温会继续下 降,雨水进一步减少,昼夜温差拉大。同时也是申城天

气最平稳、预警最少的节气。由 于这个节气,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。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。



扫二维码看 "节气版·十万个 为什么"

"风卷清云尽,空天万里霜。"最近才有 秋日的体感,可二十四节气中属于秋天的 最后一个节气霜降已经悄然来临。上海中 医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病 科韩燕副主任医师说,霜降时节天地之气, 由秋燥渐转为寒凉,阳气收敛、闭藏,阴气 渐盛,此时养生的核心在于"外御寒、内润 燥",通过合理调摄,使阳气得以固护、阴津 得以濡养。

近来,市民感受到了气温"大跳水"。 医生提到,霜降节气的到来也意味着冷空 气将越发频繁,市民稍有不慎便容易受寒, 寒邪易从皮毛、经络侵入,易诱发或加重感 冒、咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、关节炎等疾 病,因此防寒保暖尤为重要。

霜隆常有"早晚冷、中午热"的特点。 建议采用"洋葱式穿衣法",即穿多层薄衣 物而非一件厚衣服,便于气温变化增减。 避免中午热时出汗、傍晚降温时受凉。

韩燕提醒,市民首先要注意颈部保 暖。颈后有"大椎穴",为阳气汇聚之处。 外出时可围上围巾,防止寒气直入,引发肩 颈僵硬、感冒等问题;再者是要注意腰腹保 -腰为"肾之府",腹为"脾胃之所",受 寒会导致腰痛、腹胀、腹泻、痛经等。注意 夜间睡眠时盖好腰腹部。此外要注意膝关 节保暖,老年人或有关节病史者,要特别注 意膝盖防寒,可适当使用护膝加以防护;最 后是要注意足部保暖,俗话说"寒从脚起", 应尽早穿上保暖的袜子,袜子高度至少能 包裹住脚踝,睡前可用温热的水泡脚。

霜降时节,气温骤降、空气干燥,寒燥 夹杂,最易伤肺耗津、损脾伤阳。韩燕建议 市民饮食调养应以润中带温、平补为主,既 滋阴润燥,又温阳护脾。

医生建议,多吃润燥养阴之品。梨、柿子、柑橘、 百合、银耳、鸭肉、南瓜、莲藕、板栗、芝麻、蜂蜜等,能 滋阴润肺、健脾养胃,缓解皮肤干燥、咽干口燥。其 中,柿子被誉为"霜降果",有清热润肺、生津止渴的 功效,但因其性寒且含鞣酸,不可空腹食用。

韩燕说,霜降节气官早睡早起、保证充足睡眠, 睡前可以热水泡脚以缓解疲劳;可通过郊游、登山、 赏菊等活动舒缓心情,但不宜过度劳累、大汗淋漓。

本报记者 郜阳



内

润

阳