

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老期的自然表现。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，且降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。重阳登高赏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。

本报记者 马丹



扫二维码看
“节气版·十万个
为什么”

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。

新民
手绘

王嘉玮 绘



“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。

霜降常有“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暖——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、咽干口渴。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，霜降节气宜早睡早起，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 郢阳