



二十四节气

诗意桂林

寒露

寒露

一场秋雨一场寒
天高云淡入清秋

□本报记者张苑 陈静

金秋十月，几场秋雨过后，桂林的风已带上些许寒意。漓江两岸草木添了秋色，路边枝叶悄然飘零，桂花树正酝酿着又一季的香。寒露，二十四节气中的第十七个节气，悄然来临。这是第一个带上“寒”字的节令，“露气寒冷，将凝结也”，露水触手生凉，离凝霜只差一步，时节由此从凉爽转向寒冷，深秋正式登场。对地处南方的桂林而言，寒露过后，暑气才真正退场。

溯源：露气寒冷，诗话清秋

据元代吴澄所著《月令七十二候集解》记载：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露与白露一脉相承，古人通过观察水露的凝结情况，判断气温渐低、寒意渐生，并据此将寒露分为三候。先秦典籍《逸周书·时训解》中有完整记录：“寒露之日，鸿雁来宾；又五日，雀入大水为蛤；又五日，菊有黄华。”意思是，寒露时节，鸿雁南飞如宾客；五日后，雀鸟隐去，海边出现蛤蜊，古人以为雀鸟所化；再五日，菊花盛开，一片金黄。这是古人对气候变化的细致观察，也包含了对生命流转的浪漫想象。

秋深露冷，也触动了无数文人的笔墨情思。白居易在诗《池上》中写道：“兰衰花始白，荷破叶犹青。”寒露时节的清冷，尽在其中。王昌龄的《斋心》则写下“紫葛蔓黄花，娟娟寒露中”，描绘出菊花在寒露中高洁清雅的姿态。诗人们笔下的清冷秋意，到了桂林，便有了另一番呈现。会仙湿地上空候鸟南飞，猫儿山林间雀鸟隐匿，龙脊梯田的稻浪铺金，漓江秋水澄澈如练，登高远眺，山水在清冷中更显疏朗。

民俗：南北风物，登高赏秋

寒露的清冷，也催生了顺应时节的民间习俗。中国广袤的地域，衍生出丰富多元的节令风俗。

北方盛行登高赏红叶。寒露之后，山林树叶经寒气浸染，漫山红叶绚烂如火。人们登上高处远眺，舒展身心，又借登高寓意健康长寿、步步高升。登高时或品尝花糕，“糕”谐音“高”，寄托美好祈愿。或吃芝麻酥、芝麻烧饼，以润秋燥。

南方则别有一番秋趣。在江南地区，“西风响，蟹脚痒”，寒露时节正是螃蟹膏满黄肥之时，可大快朵颐；采下菊花酿制菊花酒，待到重阳开启酒坛，酒香裹着花香扑鼻。水边人家还流行“秋钓边”，气温转凉，鱼儿前往向阳温暖的浅滩觅食，正是垂钓好时节。

在桂林，登高亦是本地人的秋日雅事。叠彩山、伏波山、独秀峰等，都是登高望远的选择。登上山顶，一览漓江秋水澄澈。等到桂花盛放，不少老桂林人还会采集新鲜桂花，腌制桂花蜜、制作桂花糕。

俗话讲“寒露柿子红了皮”。在恭城瑶族自治县，月柿渐次成熟，红彤彤挂满枝头，分外喜庆。龙胜族自治县、灌阳县等地的少数民族村寨还延续着晒秋传统。吊脚楼晒台上摊开辣椒、玉米，层层叠叠，绘就桂北村寨独有的丰收画卷。

养生：养阴防燥，安度深秋

“白露身不露，寒露脚不露”，是古老的寒露养生智慧。意思是，白露之后尚且不宜赤身，而到了寒露，寒气加重，就再也不能裸露脚踝足部。传统中医认为，寒露时节，秋燥由初秋的温燥转为深秋的凉燥，寒气与燥邪交织，容易损伤肺气，带来口干咽燥、皮肤干涩、手脚冰凉、情志低落等问题。传统中医讲究“秋冬养阴”，寒露养生核心在于养阴防燥，养收护阳。起居、饮食、情志都要顺应天地收敛的节奏。

在起居上，寒露之后昼短夜长，宜早睡早起。早睡帮助收敛日渐耗损的阳气，早起吸纳深秋清冽之气，舒展肺气。桂林寒露后昼夜温差进一步拉大，切忌继续盲目“秋冻”，早晚及时添衣，尤其护住腰腹、足部。睡前热水泡脚，驱散脚下寒气，避免寒从足生，诱发感冒、关节不适与肠胃病痛。

寒露时节饮食调养重在温润润燥。减少辣椒、生姜等辛辣之物的摄入，多食芝麻、蜂蜜、糯米、银耳、百合、山药等柔润滋养的食材。梨是寒露的时令佳品，可以生食，也可以熬煮冰糖梨汤，润肺生津。桂林人常用罗汉果泡茶，润肺利咽，正合当下时节。桂林的桂花糕、桂花蜜、桂花酒酿小圆子，也十分应景，桂香悠悠，温润滋养。

而一碗温润羹汤，是深秋最好的慰藉。在桂林，老鸭汤依旧适合寒露时节，散养老鸭搭配白果、莲藕、山药慢炖，汤色清亮，鸭肉甘凉补虚。银耳百合雪梨羹胶质浓厚，清甜润喉；山药小米粥温和养胃，早餐趁热喝下，护住脾胃阳气。而桂林油茶亦是秋季上好的饮品，茶叶捶打出香，佐生姜驱寒，配上炒米、麻旦果，苦香回甘，暖身润燥。这些不燥不烈的吃食，顺应时节，温柔滋养身心，在阵阵秋风寒露里，给予身体妥帖的守护。

寒露过后，秋意更深了一层。清晨草叶上的露水，傍晚江边的凉风，还有满城若有若无的桂花香，都在提醒我们：深秋已至。此时此景，不妨趁天高气爽，登高远眺，去走一走，看一看，把身心安顿在清朗的秋光里，从容迎接冬日的到来。



扫一扫，观看寒露节气的美食美景。

严禁露天焚烧 守护蓝天净土 保障人民健康与生命财产安全