# 清秋寒露时节

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-01-04

*白露、寒露和霜降，是3个连在一起的节气。这3个节气是秋天渐行渐远的脚步，以水凝结成露、进而为霜这样三种形态为标志，让一个秋季特别是深秋季节，变得如水墨画一样，可触可摸。在这里，露两次出现，显示出在秋季位置的重要性，与蒹葭或落叶或鸿雁等秋...*

　　白露、寒露和霜降，是3个连在一起的节气。这3个节气是秋天渐行渐远的脚步，以水凝结成露、进而为霜这样三种形态为标志，让一个秋季特别是深秋季节，变得如水墨画一样，可触可摸。在这里，露两次出现，显示出在秋季位置的重要性，与蒹葭或落叶或鸿雁等秋季常出现的象征物相比，都要格外别致。如果说前者都有些秋季的萧瑟感觉，唯独露显示出秋季的晶莹剔透的一面。中国有很多说秋的词汇，其中一个特殊的词，叫做清秋，这个清秋的“清”字，应该是露所塑造而成的，只是寒露的“寒”字，让这晶莹的露变为清冽，透露出季节的严肃与严酷性。

　　寒露的露，比白露的露，要冷了许多，这时候的露与马上到来的下一个节气霜降，紧迫得只有一步之遥。过去常用一句诗是：冬天来了，春天还远吗?也可以这样说 ：寒露来了，冬天还远吗?寒露时节，能够隐隐听到冬天的脚步声，在霜那边等候，在雪那边整装待发。

　　寒露时节，露是主角。尽管它们只是在夜里出现，在清晨的阳光下消失。但是，它们就像一幕大戏里那些主宰全剧命运的神灵，在倏忽一闪中，在不动声色里，主宰着季节的症候，让开放了整整一个夏季绚烂的花朵尽情凋零，让春天就开始长出的缤纷树叶纷纷飘落，让秋草可以一夜变黄。古诗里说：素秋寒露重，芳事固应稀。又说：九月寒露白，六关秋草黄。说的都是寒露不可阻挡的力量。

　　在中国古诗里，有很多这样和节气密切相关的诗句，中国古诗为节气立传，体现了对大自然的敬畏，因为中国古代文化讲究天人合一。如今的诗歌讲究自我和内心，在向内转化的过程中，流失了很多的东西，是非常可惜的。如今，如果不知道白露和寒露的差异，是自然不过的事情了。

　　寒露时节，大雁和菊花是不可或缺的配角。在寒露的节气三候里，它们占了两候，说是鸿雁来宾、菊始黄华。它们一为动物、一为植物，一动一静、一天一地，作为这个时节与露水相配的配角，是再合适不过了。尽管落叶纷纷，来年还可以重新绿满枝头，但是落叶毕竟有死亡的特征。大雁南飞，来年依然可以飞回来，和落叶的含义本是一样的，却因为生命的存在，便像南飞过冬串门走亲戚一样，让人有了期盼的情感。孟郊有诗：秋桐故叶下，寒露新雁飞。他在大雁前偏偏用了一个“新”字，是修饰，也是强调大雁来年飞回时新的生命意义。

　　菊花在这时候开得最旺。在中国传统文化中，梅花是冬天的象征、荷花是夏天的象征、兰花是春天的象征、菊花是秋天的象征。咏菊的诗多如牛毛，如果不算屈原诗中的菊花有过于强烈的个人情感意义，陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”可以说是鼻祖。清淡如菊，淡雅而有味道，是只有人生到达这个季节里才会有的心态和境界。

　　寒露时节，登高是最好的选择。其实，登高任何时候都可以，但在寒露时节登高，是中国传统文化的一种特征。这时候登高，才会看到大雁南飞、菊花盛开，更会看到无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来的壮观。这时候，大自然的生老病衰，一下子显得格外醒目，生命在对比中显示出特别的色彩和意义。所以，唐代刘禹锡的诗里才会说：凝光悠悠寒露坠，此时立在最高山。他强调寒露和山的最高处。应该说，这更是这个季节里人在大自然的感召下最高的心态和境界。

　　>今日寒露，养生全攻略

　　今年的寒露是10月8日，俗话说：“白露身不露，寒露脚不露。”这句谚语提醒大家：白露节气一过，穿衣服就不能再赤膊露体;寒露节气一过，应注重足部保暖。秋冬季交替时节，合理安排秋季衣食住行尽量与气候变化相适应对于身体健康十分重要。

　　>1、足部保暖

　　常言道：“寒露脚不露。”寒露过后，气温逐渐降低，不宜经常赤膊露身以防凉气侵入体内，同时夏季的凉鞋基本可以收起来，以防“寒从足生”。每天晚上可用热水泡脚，这样可以使足部的血管扩张、血流加快，改善脚足部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛发生，缓解疲劳。

　　脚自古就有人体的第二心脏之说。从养生理论看，脚离人体的心脏最远，而负担最重，因此，这个地方最容易导致血液循环不好，再加上脚的脂肪层很薄，保温性能差，容易受到冷刺激的影响。(关注中医养生(了解更多内容)

　　研究发现，脚与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦脚部受凉，就会引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，纤毛运动减弱，导致人体抵抗力下降。因此，足部保暖格外重要。

　　>2、适时添衣

　　注：回复“穿衣法则”查看：秋冬如何知道自己该穿多厚的衣服

　　寒露过后，天气寒冷，老人、儿童和身体体质较弱的朋友要注意防寒保暖，逐渐增添衣服。俗话悦“春捂秋冻”，秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻粘膜耐寒力，但是老年人和患有各种慢性疾病者，则要注意防寒保暖，防止“冻”出病来。

　　换季穿衣服别换得太快，最好厚薄搭配，以保暖为主，“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。研究认为，在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病能力增强。当环境气温降低后，人体上呼吸道的抗病能力就会下降，因此，为了及时预防感冒，要适时更衣。同时，还应随时备好急救药品，防止因气温骤降而引发哮喘、中风、心肌梗死等突然疾病。

　　>3、朝盐晚蜜

　　在秋天里，秋燥是让人烦恼的一件事，对付秋燥的最佳饮食良方就是：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。发现皮肤越来越干燥，不少人以为，只要多喝水，就可以补充水分啦。真相却是，光喝白开水，水分反而易流失。不过，如果在白开水中加入少许食盐，情况就大不同了，这种方法，与补充生理盐水是一个道理。

　　白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。现代医学证明，蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠状动脉硬化、肺病等，均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜，还可以起到润肺、养肺的作用。

　　>4、灸脐养秋

　　如果因为脾胃寒凉而造成腹泻，可以用艾灸的方式来解决这个问题，艾灸肚脐的方法多种多样，可以使用艾灸对准神阙穴(肚脐)，进行施灸，以有温热感为宜。每次灸半小时左右，每天进行1次，连灸10次为1疗程。一般来说，一年四季都可以使用此法，但以秋冬季效果最佳。

　　因体质虚弱而出现的胃肠功能紊乱、神经衰弱等病，用此法进行防治，效果很好。

　　>5、养阴防燥

　　寒露后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉。许多人会相继出现中医上所说的“凉燥”症状，即咽干、鼻燥、皮肤干燥等。寒露时节，养生最主要的是预防“凉燥”，从养阴防燥、润肺益胃方面入手。在饮食上少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品，宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。水果有梨、提子、荸荠、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、莲藕、银耳等，以及豆类、菌类、海带、紫菜等。

　　早餐应吃温食，最好喝热药粥，因为粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用，像甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等。同时室内要保持一定的湿度，注意补充水分。

　　>6、适当养胃

　　老中医(提醒秋天气温渐渐变凉，而胃肠道对于寒冷刺激非常敏感，如果防护不当就会引发胃肠道疾病或使原有的胃病更加严重。因此，寒露以后的养生特别要注意养护好自己的胃部。首先要注意保暖，入秋以后要特别注意胃部保暖，适时增添衣服，夜间睡觉要注意盖好棉被。

　　另外消化道溃疡的发生、发展与情绪也有一定的关系，因此要注意情绪的健康，保持精神愉快和情绪稳定。

　　>7、不要憋尿

　　寒露节气不少人为了防止口干，晚上睡觉前会喝不少水。但是这样一来，夜尿的频率就会增加。一些人即便是夜里或者凌晨感觉到了尿意，由于嫌起床较冷，常常下意识地憋尿继续睡，这其实是非常不健康的习惯。

　　尿液中含有毒素，如果长时间储存在体内，含有细菌的尿液不能及时排出，就易诱发膀胱炎。而高血压患者憋尿会使交感神经兴奋，导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！