



“千树扫作一番黄，只有芙蓉独自芳。”当一簇簇芬芳的芙蓉花，笑意盈盈地挺立枝头，与争奇斗艳的菊花尽情欢呼时，秋天的最后一个节气霜降，便踩着簌簌而落的黄叶，披一身晶莹如雪的白霜，闯入了我们的视野。

霜降是秋天最后一个节气，此时，黄河流域已出现白霜，广袤沃野上，一片银色冰晶熠熠闪光。寒霜冷露，送走了秋天，也催促着冬天加快脚步。

古籍《二十四节气解》中说：“气肃而霜降，阴始凝也。”霜是水气凝成的，水气是怎样凝成霜的呢？宋代吕本中在《南歌子·旅思》中写道：“驿内侵斜月，溪桥度晓霜。”陆游在《霜月》中写道：“枯草霜花白，寒窗月影新。”说明寒霜是出现于秋天晴朗的月夜，没有云彩，地面如同掀开的被子，散发出热气，温度骤然下降，地面上不多的水气就会凝结在溪边、草垛、树叶和柴扉上，形成细微的冰针，有的成为六角形的霜花。霜，只有在晴天形成，老话说“浓霜猛太阳”就是这个道理。

记得儿时，到了深秋，大清早见父亲从田里劳动回来，裤管边或鞋袜上，总是零落着沾有霜白的野草，丝丝微寒不觉扑面而来。老屋苍黑色麦秸的屋顶上，覆着一层寒冷的雪意。母亲做饭生出的缕缕炊烟，比往日多了一份凝重，在恬静的村庄久久不肯

节气与养生

草木摇落露为霜

文/马晓炜 图/冬儿

散去。古往今来，时令更替也影响着人们的饮食起居和生活习惯，形成了特有的节气习俗文化。民谚有“一年补透透，不如补霜降”“冬补不如补霜降”之说，足见这个节气对人们生活的影 响。由于霜降前后，天气渐凉，燥气当令，易出现咽干、鼻干、皮肤干燥等“秋燥”症状，根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的养 生理论，在保证营养均衡的前提下，可多食些生津润 燥、宣肺止咳的食物，如秋梨、栗子、石榴、蜂蜜等。

在众多润燥美味佳肴中，柿子不仅可以清热润 肺，还具有祛痰镇咳的功效。霜降时节，压弯枝头的 柿子挂有薄露微霜，染上了酡红。摘一个熟透的柿 子，用手轻轻一碰，果肉奔涌而出，轻轻吸溜一口，满 口甜蜜，都是幸福的滋味。

“不经霜打，柿子不甜”“霜打白菜赛羊肉”，其实 千百年来，无论霜打的柿子、茄子，还是白菜、萝卜 等，都是中国人舌尖上的最爱。经霜的果蔬，好吃， 够味！人生不就像这一年又一年的霜季吗？不经过 霜打，何来的傲雪？不经过磨炼和挫折，哪来的傲骨？ 只有经霜沐雨，才能茁壮成长，生生不息！

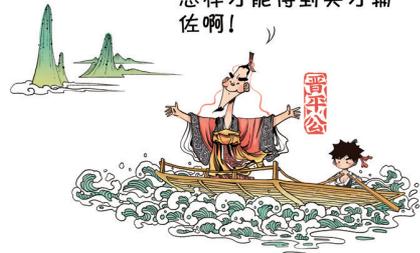
霜降时节，“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为 霜”。秋末冬初，白露为霜，让我们尽享秋的静谧与 丰盈，感受季节的美好与从容。

成语故事

沽名钓誉

高西浪

江水滔滔，江山如画，怎样才能得到英才辅佐啊！



大王，只要您用赤诚之心去求贤，何愁得不到英豪。



STOP，寡人有三千门客，朝夕高标准款待，难道不够赤诚？还是没得到贤良啊。

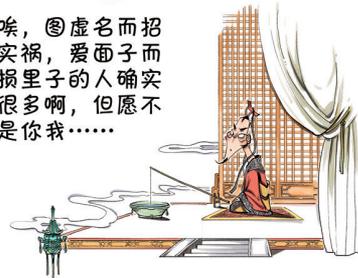


大王您这是有量无质，除了得到爱慕英才的虚名之外没有任何收获。



闭嘴！寡人和你八字不合、三观不符，乖乖划你的船吧。

唉，图虚名而招实祸，爱面子而损里子的人确实很多啊，但愿不是你……



君子不器

吴浩然

【原文】子曰：“君子不器。”

【注释】孔子说：“君子应该胸怀天下，不能像器具那样只有一种用途。”

【画语】君子不器——天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。假如鱼始终生活在水缸里，将会丧失飞跃龙门的远大抱负和顽强斗志，也将会永远失去大海的怀抱。



乌盆记(上) 赵洛严

北宋年间苏州人氏刘世昌与家仆刘安返回南阳家乡途中，路遇大雨，夜色将至，借宿在赵大家中。赵大夫夫妇见财起意，将刘世昌主仆二人杀害，将血肉混在乌泥中烧成了乌盆。



狂风大雨遮满天，主仆忙把前路趲。好个赵大人慷慨，顷刻酒饭有安排。刀绞柔肠为哪般，中了赵大巧机关。为人莫把良心丧，暗地自有鬼神知。