

清秋寒露时节

肖复兴



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，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，紧逼得只有一步之遥。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副命运的神灵，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谢，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。

□ 节气·民俗

寒露：露是今夜寒，喜看菊花开

熊慕东

寒露是个水汽类节气。“寒”表示露水更浓，天气由凉转寒。寒露时节，鸿雁南迁，菊花开放，中国大部分地区气温下降速度很快，昼夜温差增大，有些地方开始出现霜冻。

俗话说，吃了寒露饭，不见单衣汉。人们把夏天的衣服收拾起来，穿不上了。至于习俗，则是千里不同风。

上山赏，赏红叶



香山红叶

寒露时节，很多地方有赏枫叶的习俗，“霜叶红于二月花”说的也是这个季节。

赏枫叶的这个“赏”字非常重要，不同于坐在窗台上或者走到街道上看看叶子就算了，必得身临其境方能品味其妙。

不过，适合寒露观红叶的是北方地区，尤其是黄河以北。北京地区观赏红叶的时期是10月中旬至11月上旬，其中最佳时期是10月15日至30日。可以说，香山是国内最具口碑的赏红叶地点，说到红叶人们都会不自觉地想到、提及。寒露时节到香山赏红叶，早已成为北京市民的传统习惯与秋季出游的重头戏。

香山位于北京市西北郊的西山东麓，这里层峦叠嶂，海拔577米，满山黄栌树，霜后呈紫红色。寒露之后，香山方圆数万公顷地上红艳似火，远观以为它是一片片花瓣，近看才辨清是一片片椭圆的树叶。

香山观赏红叶绝佳处是森玉笏峰小亭，从亭里极目远眺，远山近坡，鲜红、粉红、猩红、桃红，层次分明，似红霞缭绕，情趣盎然。

讲养生，吃芝麻

寒露到，天气由凉爽转向寒冷。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的养生理论，这时人们应养阴防燥、润肺益胃。于是，民间就有了“寒露吃芝麻”的习俗。

芝麻，在《神农本草经》和《本草纲目》等医药学专著里都享有很高的评价，可广泛应用于食疗。

在北京，与芝麻有关的食物都成了寒露前后的热门货，如芝麻酥、芝麻绿豆糕、芝麻烧饼等。

芝麻分为白芝麻和黑芝麻。食用以白芝麻为



好，药用以黑芝麻为好。白芝麻通常称为“二芝麻”，而黑芝麻的“黑”字不是多余的，是不能省略的。谚语说：“嚼把黑芝麻，百岁无白发”，意思是说黑色芝麻养黑发。黑芝麻又称胡麻、黑脂麻、胡麻仁。在中医笔下的处方中，常见胡麻仁，其实就是黑芝麻。在中医看来，黑芝麻不仅能养黑发，还有护肤美肤的作用。常吃黑芝麻，干燥、粗糙的皮肤能变得细致、光滑、柔嫩，从而延缓衰老。

还有谚语说：“芝麻绿豆糕，吃了不长包。”这道出芝麻与绿豆都具有排毒的功能。用芝麻榨取的香油，不仅是热菜和凉拌菜的调味佳品，也广泛用于食疗解毒。

此外，由于寒露与重阳节往往相近，人们在这个时节还要吃花糕，寓意“步步高升”。花糕主要有“糙花糕”“细花糕”“金钱花糕”。



寒露吃芝麻

菊花茶，坚持喝

每个季节都有适合它精神气质的花。寒露到来的农历九月又称菊月，是菊花的月份。和大多数春夏盛开的花不同，菊花是反季节的花，越是霜寒露重，越是开得艳丽。寒露三候中的“菊始黄华”，指的正是菊花此时普遍开放。

菊花为寒露时节最具代表性的花卉，处处可见到它的踪迹。此外，由于接近重阳节，某些地区有饮“菊花酒”的习俗，所以重阳节又称“菊花节”。

每值秋收以后，温州人善于酿制各种美酒，其中到寒露时也不少了酿制几坛菊花酒。此刻将初开的菊花和少许青翠的枝叶，掺和在粮食之中一起用来酿酒，一直到第二年这个时候才开坛饮用。据说这种菊花酒对人的身体大有益处。

在寒露这一天，古人有时还要取井中的水用来浸滋滋补五脏的丸药或药酒，而今天大家则喜欢多饮枸杞菊花茶。古时人们会用寒露后新上的枸杞泡澡，这样做可以使人精神焕发。今人如果嫌麻烦，

那可以泡上一壶酒或茶，每天坚持喝，也能起到“和颜悦色”的作用。



菊花茶

秋钓边，醉江蟹

寒露时节，全国大部分地区已进入秋季。在江南地区，人们除了赏菊花，还有吃螃蟹、钓鱼的习俗，甚至有“秋钓边”的说法。其含义就是，每到寒露时节，气温快速下降，深水处太阳已经无法晒透，鱼儿便都向水温较高的浅水区游去，便有了人们所说的“秋钓边”。

湘南产桐子、油茶的地区均有禁山习俗，寒露开禁后方准登山。大人小孩在这天都会上山采摘茶籽。小孩更大的乐趣则是吃“茶耳”“茶泡”。

湘西侗族人民有寒露制腌鱼的习俗。据说在这天用米酒、食盐、糯米饭、辣椒面、花椒粉、姜丝等作料腌制的鱼味道特别好。

寒露前后，螃蟹繁多。老南京人有寒露节气蒸螃蟹的习惯。俗话说：“寒露发脚，霜降捉着，西风响，蟹脚痒。”此时雌蟹卵满、黄膏丰腴，正是吃母蟹的最佳季节。所以，寒露节后，不妨进食几只肥蟹来满足自己的舌尖味蕾。

而在温州，人们除了饱尝鲜活美味的肥蟹之外，还喜欢醉制别有风味的河蟹或江蟹。有的用米酒来醉，有的用盐水来呛，更有的把鲜蟹醉后再将里面膏汁挑出来单独存放，以便招待亲朋好友时品尝。



醉江蟹

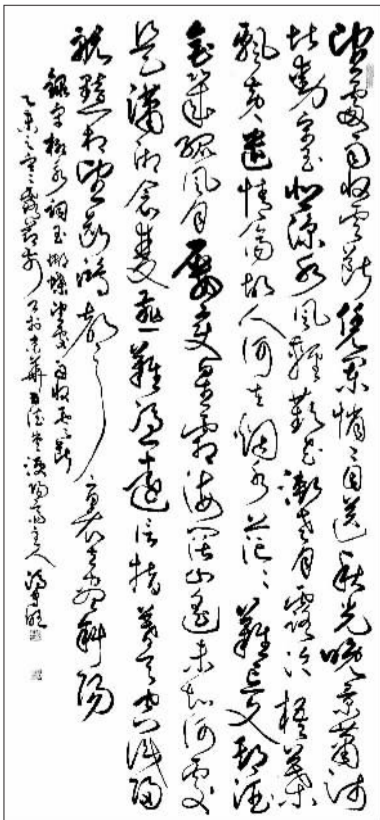
□ 诗意·寒露

玉蝴蝶·望处雨收云断

柳永（宋）

望处雨收云断，凭阑悄悄，目送秋光。晚景萧疏，堪动宋玉悲凉。水风轻，蘋花渐老，月露冷，梧叶飘黄。遣情伤。故人何在，烟水茫茫。

难忘，文期酒会，几孤风月，屡变星霜。海阔山遥，未知何处是潇湘。念双燕、难凭远信，指暮天、空识归航。黯相望。断鸿声里，立尽斜阳。



冯守旺书

□ 节气·物候

寒露一秋风萧瑟 露冷气凉

王玉民

寒露是九月的节气。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也”，意指此节气气温进一步降低，草木上的露水不仅发白，而且非常冰冷，快要凝结成霜了。天文上规定，太阳到达黄经195°时为寒露，今年寒露交节是10月8日（农历八月廿六）22时43分。民间称“吃了寒露饭，不见单衣汉”，到了寒露，中国各地已全面进入秋季。北方是深秋景象，白云红叶，天冷露寒；南方也秋意渐浓，蝉噪荷残；而东北和西北地区，则四野萧瑟、时见早霜，即将或已经进入初冬。

唐代诗人元稹的《咏廿四气诗·寒露九月节》这样写道：

寒露惊秋晚，朝看菊渐黄。千家风扫叶，万里雁随阳。

化蛤悲群鸟，收田畏早霜。因知松柏志，冬夏色苍苍。

古代将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊始黄华。”“鸿雁来宾”，指鸿雁大举南迁（“随阳”），中途休息（“宾”即住宿）；“雀入大水为蛤”，指雀鸟进入海中变成蛤蜊

（深秋天寒，很多雀鸟都不见了，古人看到海水里出现大量蛤蜊，贝壳条纹和鸟的很相似，便以为它们是鸟变成的）；“菊始黄华”，是说此时菊花已普遍开放。诗中把这三件事都写到了。

就农事活动来说，这时正是播种冬小麦的时节，有“秋分早，霜降迟，寒露种麦正当时”的说法。当然，这是指黄河流域以南的地区，在北方则要提前一个节气，应是“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时”。

寒露是夏秋暑热与秋凉干燥的交替时节，中医强调“春夏养阳，秋冬养阴”，深秋时节正是人体阳气收敛之时，养生要遵循“养收”这一原则。这时气候的特点是“燥邪当令”，所以养生的重点是养阴防燥，故古人云：“秋之燥，宜食麻以润燥。”意即应多食用芝麻、糯米、蜂制品等柔润食物，少吃辛辣食品。

最后，我们欣赏一首宋人郭印的《秋日即事》诗：

篱边拟嗅嗅清香，菊蕊真同佛香。屈指重阳能几许，夜来寒露已为霜。



重阳指九月初九重阳节，民间有踏秋登高、吃重阳糕、赏菊花等活动，诗中的“秋日”离重阳节已是最近，寒露为霜，说明快到下一个节气“霜降”了。