

第一个带“寒”字的节气来了

寒露至，秋意浓，正是人间最美时

10月8日，我们迎来二十四节气中第一个带“寒”的节气——寒露。作为唯二带有“露”的节气，如果说白露是“露凝而白”，那么寒露便是“露气寒冷，将凝结也”，是秋天从“温润”走向“清冷”的关键转折。此时昼夜温差变大，天气正式从炎热向凉爽过渡，标志着秋意渐浓、秋气日深。



中医专家提醒，寒露时节养生防病应注重防寒防燥、收敛阳气。
新华社发

【天气】 为何寒露“单衣汉少见”

作为秋季的第五个节气，寒露时节我国北方逐渐进入寒冷阶段，南方秋凉渐至。

民间有“寒露时节天渐寒，农夫天天不停闲”“寒露寒露，遍地冷露”“吃了寒露饭，单衣汉少见”等谚语。为何此时单衣汉少见呢？

进入寒露节气，我国冷空气活动愈发频繁，气温也进入了快速下降的时段。

常年此时，北方地区从凉爽逐渐向寒冷过渡，昼夜温差进一步拉大，南方地区则告别暑热转向秋凉，民间有“吃了寒露饭，单衣汉少见”之说。

为何寒露时节单衣汉少见？中国天气网通过盘点 1991 年至 2020 年气象大数据发现，立秋后各地气温呈持续下降趋势，寒露期间降温节奏明显加快，是秋季日平均气温降幅最大的节气，降幅可达 3.41℃。

我国平均最高气温会在下半年首次跌破 20℃，平均最低气温也降至 5.81℃。此时，单衣已难以抵御早晚寒凉，民间广为流传的“白露身不露，寒露脚不露”提醒人们注意保暖，尤其要避免脚部暴露在寒冷的环境中。

《月令七十二候集解》记载：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”

由于天气寒凉，寒露时节地面的露水快要凝结成霜，“寒露寒露，遍地冷露”这一谚语也直观体现了这一特征。

天气虽然寒凉，田间地头却是一番热火朝天的景象。寒露时节，我国仍处于秋收、秋种、秋管的重要时期，“寒露时节天渐寒，农夫天天不停闲”“寒露时节人人忙，种麦、摘花、打豆场”等农谚正体现了此时农业生产的繁忙景象。

寒露时节，天高云阔，北方层林尽染，南方蝉噤荷残，正是登高望远的好时候，古人喜欢在此时结伴游山、饮酒，又称“辞青”。

此时节，螃蟹丰腴肥美、菊花遍地盛开，人们也喜欢在此期间吃螃蟹、赏菊花、品菊花茶、饮菊花酒。

“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”寒露时节，秋风送爽，我们不妨趁着这大好时光登高远眺，看天空辽阔，看山色斑斓，与秋天正式作别。

【养生】 养生重在防寒防燥

中医专家提醒，寒露时节气温降低、昼夜温差显著、空气更加干燥，容易诱发呼吸道、关节、胃肠、心血管等方面疾病，养生防病应注重防寒防燥、收敛阳气。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍，中医

认为肺喜润恶燥，寒露时节，“凉燥”之邪易导致肺津耗损、肺宣发肃降功能失调，使人出现口鼻干燥、咽喉痒痛、干咳少痰、皮肤干燥等症状。

同时，“寒邪”易侵袭人体经络关节，使关节气血运行不畅进而疼痛、僵硬、活动不便；还易损伤脾胃阳气，导致脘腹冷痛、腹泻便溏、食欲不振等。

气温骤降还会增加急性心脑血管事件风险。

“寒露时节是万物收敛、人体阳气内藏的转换时期。”张振鹏说，这一时期饮食应以温润为主，适当多食银耳、百合、山药等具有滋润润燥作用的食物，忌食生冷；减少辣椒、花椒、白酒等辛辣发散之品摄入；体质虚弱者可适当平补，但不宜过于滋腻厚重；宜少量多次饮用温开水，或选用淡茶水、蜂蜜水、梨水。

专家介绍，这一时期还应早睡早起、睡眠充足；注意保暖防寒，早晚及时增添衣物，老年人应全面保暖，尤其注意头颈、腰腹、脚等部位保暖；定期开窗换气以免污浊空气滞留，保持一定空气湿度以缓解秋燥；避免剧烈运动导致大汗淋漓而伤阳气，可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动，运动时注意保暖；避免情绪大起大落和过度忧思。

国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说，寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气，帮助肺发挥“主一身之气”的功能，具体做法为：取正坐坐姿，两手按膝，转头同时双手向上推引，左右各 15 次；其后叩齿 36 次；最后漱口口中津液三次。

【提醒】 这 4 个部位不能“秋冻”

头颈不能冻——

头颈部是寒气入侵的主要部位，会导致感冒、咳嗽、头痛等不适。建议戴帽子、系围巾，有效保暖头部和颈部。

模仿“乌龟伸脖”动作，前后伸缩脖子，再左右转动，可有效缓解疲乏，改善颈椎功能。

腰腹不能冻——

老年人阳气渐衰，腰肌劳损等症状受寒冷刺激容易加重，建议早晚出门时穿马甲。

广播体操里的腹背运动和蹲起运动，都能很好地温暖腰背，时常用搓热的双手捂在腰眼上，也有振奋阳气的作用。

脚部不能冻——

进入寒露后，要注意足部保暖，以免寒从足底生。

除了穿厚袜子、棉拖鞋以外，还可以利用晚上看电视的时间，站立踮起脚尖再放下，重复做至额头微微冒汗。

用热水泡脚可以舒筋活血，保养全身。泡脚时可重点按摩太冲、太白、太溪三个穴位，泡脚水温在 38℃—42℃ 较合适，泡脚时间不要超过 20 分钟。

关节不能冻——

天气变化、潮湿受凉会导致关节炎疼痛加重，尤其是膝关节。气温下降时，滑液中的黏蛋白含量增多，滑液黏度增强，会影响关节活动。

气温起伏多变，可采取“洋葱穿衣法”，像洋葱一样层层叠加式穿搭，避免着凉感冒。

综合新华社、央视财经、中国天气网报道

【公告】 13164692093 本人肖楠，身份证号：420102199110140360，于2019年8月17日购买武汉绿地城置业有限公司开发的“经开中心城”项目，房号3#7-801室，开发费代码：4200164350，发票号码：NO.08195648；NO.08948401，金额：163234元；620000元，现申报遗失发票，特此说明。 【声明】 武汉速八高科水溶肥有限公司(代码：91420100682335018R)遗失公章、财务章、法人章、合同章，声明作废。	【寻人启事】 坐落于武汉市硚口区营房一街38号的房屋，在硚口区皮子街片城市更新项目征收范围内，现寻找该房屋相关权利人张玉清(出生于1962年11月16日)及其他主张房屋权利的人，请看到公告后，七日内与刘磊联系。联系电话18942919792。 【声明】 湖北亿志达物资有限公司财务章(编号42011110232159)、遗失声明(编号42011110232160)，法人章(姓名：吴海涛，编号42011110232162)，发票章(编号42011110232161)，声明作废。	【拟申请注销登记公告】 武汉市农业技术推广站(武汉市植物检疫站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组织，请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组织申请债权。法定代表人：汪坤乾。特此公告。 【拟申请注销登记公告】 武汉市种子管理站(武汉市种子质量监督检验站)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组织，请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组织申请债权。法定代表人：黄登怀。特此公告。	【拟申请注销登记公告】 武汉市蔬菜技术服务总站拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组织，请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组织申请债权。法定代表人：姜正军。特此公告。 【拟申请注销登记公告】 武汉市蔬菜技术服务总站园艺试验场拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组织，请债权人自2025年9月17日首次公告之日起90日内向本单位清算组织申请债权。法定代表人：姜正军。特此公告。
--	---	--	---