



# 霜降，与霜为伴

赵雅楠

时入深秋，北方地区已切实感到阵阵寒意，平波静水，草木黄落，与夏日葱茏相比，别有一番意趣。而转眼间，我们就迎来秋季的最后一个节气——霜降，“气肃而凝，露结为霜矣”，太阳运行到黄经210°，阳气由收到藏过渡，天气愈发寒冷干燥，冬季的脚步日益临近。

霜降时节，随着冷空气频繁南下，全国大部分地区除了气温持续走低，昼夜间的温差也在变大，这也为霜的形成提供了条件。秋日的阳光依旧和煦，但进入夜晚，地表热量就会迅速散失，可能骤然降到0℃以下，空气中积聚的水汽便在冰冷的地面或物体上直接凝华成了冰针或冰花。越是晴朗无风的秋夜，越是降温幅度大，也就越容易结霜，所谓“风大夜无露，阴天夜无霜”就是这个道理。人们还会利用这一规律来预测天气，有“今夜霜露重，明早太阳红”的说法。

结霜作为一种物候现象，是气候热量条件的重要表征，对于农业生产具有独特的指示意义。初霜的来临往往意味着气候条件不再适合喜温作物生长，但中国幅员辽阔，各地的初霜日其实有很大差异，如东北地区在秋分即可见霜，而华南北部要到隆冬时节才初霜降临，华南南部和云南南部则终年无霜。因此在霜降时节，各地的农事活动重点也有所不同。总的来说，我国北方大部分地区已步入秋收扫尾阶段，而南方地区却正值“三秋（秋收、秋耕、秋种）”的大忙季节。

无论耕种还是收获，霜降前后都要特别注意预防冻害。观察身边的草木，有些可能在一夜之间就会变得枯萎凋零，俗称“被霜打了”。但要把这“罪责”都算在秋霜身上却又有些冤枉，因为真正对百草构成威胁的是霜冻。有经验的农人都知道，“白霜”虽寒，但远不及“黑霜”凶狠狡猾。一来水汽在结成“白霜”的过程中会释放热量，1克0℃的水蒸气在凝华时放出的热量是667卡，这些热量会使重霜变成轻霜、轻霜变成露水，从而减轻对植物的冻害。二来“白霜”形成后覆盖在植物表面还能够起到一定的保温作用，使植物周围降温不那么剧烈，宛如一层轻柔的薄被。“黑霜”是人们对未结冰晶的霜冻的一种形象叫法，它因降温时水汽少而隐了形。“黑霜”到来时，既无潜热释放，又无隔绝保护，骤然的低温使植物体内的水分变成冰晶并不断增大，细胞结构遭到破坏，最终害庄稼于无形之中。了解了“黑霜”的鬼祟，农人们也见招拆招，采用灌溉增湿、烟熏增温和覆盖保温等办法来预防冻害。同时，处在收获季的农作物还要抓紧采收，包括晚稻、甘薯、大葱和棉花等。

经历过无数的凛秋，植物自身也有抵抗低温的法宝，并产生出一种奇妙的现象，所谓“霜打蔬菜分外甜”，为人们津津乐道。而这个规律也早已被古人发现，如西晋陆机曾言：“蔬菜苦菜生山田及泽中，得霜甜脆而美。”那其中究竟蕴含着怎样的原理呢？原来，水溶液的浓度越高，冰点就越低，“霜打蔬菜”便是通过增加体内糖分浓度，达到提高抗冻能力的效果。这一过程从植株调动体内的淀粉酶水解淀粉开始，淀粉首先变成麦芽糖醇，继而又转化为葡萄糖，听起来就像是咀嚼消化淀粉类食物一样。众所周知，淀粉不甜且不易溶于水，葡萄糖甜度高且易溶于水，经过这样一番“低温防御战”，蔬菜自然是“苦尽甘来”了。此外，低温环境下植物的能量消耗减少，也更有利于糖分积累。秋收的萝卜、白菜、菠菜等都在霜降时节变得愈加甜脆爽口，广受人们喜爱。而反观大棚里的蔬菜，少了这份自然的磨砺，口感、口味也就差了一些。

当然不只是蔬菜，柿子、苹果等秋水果也经霜打而甜味愈浓，让嗜好美食者饱了口福。在我国很多地方还流传“霜降吃柿子，冬季不易感冒流涕”的说法。柿子营养价值的确很高，富含胡萝卜素、核黄素、维生素等微量元素，食用具有润肠通便、消炎消肿等功效，但切记不要多吃，也不要空腹吃，否则其内的大量鞣酸和果胶可能引起胃痛、恶心等不适症状。

霜打不仅有美食，还有美景。霜降时节，白昼短黑夜长，天气凉爽干燥，正适合菊花开放，因而农历九月又有“菊月”之称。菊花在百花凋零之时而独开，微霜覆盖而愈益坚挺茁壮，以其绚丽多彩为秋日平添一抹灿烂，这种凌霜飘逸之风也一向为人所赞颂。“采菊东篱下，悠然见南山”，陶渊明是出了名的爱菊之人，徜徉于暮秋菊丛间，掩不住闲适自得的兴味。“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”，说到霜降时节的美景，就不得不提烂漫锦装的红叶了，常见的品种有枫香树、鸡爪槭、乌桕和黄栌等。其实，红叶之红本就潜藏在叶片之中，但因春夏植物的光合作用强而未能显现，成为绿色的一枝独秀。秋日光照减弱、气温降低后，绿色渐渐褪去，叶片中的花青素和葡萄糖相遇而产生甜蜜的化学反应，留得一片热烈的红。而红叶之红也并不单调，朱红、绯红、紫红、绛红……不同树种各有千秋，风姿醉人。

“霜降水返壑，风落木归山。冉冉岁将宴，物皆复本源。”春生、夏长、秋收、冬藏，是自然的节律。霜降秋将尽，抓住这秋天的尾巴，登高望远，颗粒归仓，蓄势冬藏。

霜降，与霜为伴。万物经受着秋的考验，也享受着秋的馈赠。  
(作者系中国农业博物馆农业历史研究部、二十四节气研究中心馆员)



近日，云南省气候中心、云南大理白族自治州祥云县农业农村局和县气象局农业技术服务人员深入花卉基地，联合开展秋菊高原特色气象服务。图/文 闫生杰



## 漫谈

# 四时流转 又至霜降

霜降，是秋天的最后一个节气。此时气温骤然下降，昼夜温差加大，草木开始泛黄，秋天渐止而冬天渐始。虽然这个时节寒霜浸染、落叶飘零，万物似乎都进入了休养生息的状态，然而细思这个节气，却能发掘大自然给予人类的智慧。

二十四节气是农耕文明智慧的结晶，霜降自然也是与农事密切相关。自古便有“鱼米之乡”美誉的江苏，在霜降时节，讲究一点的人家会在霜降时节换上新米。

丰收的秋天以霜降节气作为收尾，水稻陆续开镰收割，小麦开始下土播种。天地四时有法，人亦然。古代劳动人民在农事中总结出节气的变化，顺应天时而种，依农时而收。有了这敬畏天地、尊重自然的大智慧，才有稻谷飘香、穰穰满家的丰收。

## 养生

# 一年补透透 不如补霜降

作为秋季最后一个节气，霜降不仅与冬天相交，更承载了秋季最后一丝韵味。金秋留给它的，除了“秋老虎”的燥热，还有冬天未见先至的干涩。霜降时节，干冷空气渐渐影响我国，许多带有夏季和初秋特征的天气纷纷“退出群聊”，就剩下降水、降温“独霸天下”。江南、华南等地气温起伏愈加明显，西北、东北等部分地区动辄“一夜入冬”，如同过山车一样的气温波动使得秋燥及干涩“双管齐下”，在各地盛行不止，人们如同被挤干水分的海绵一般，通体渴着滋润。

俗话说，一年补透透，不如补霜降。从古至今，霜降都是一个重要的进补节点，秋燥渐重，各种症状也都纷至沓来。虽然秋燥让人恼火，但大自然还是将解除燥火的“解药”送予人类。秋季是收获的季节，时令瓜果比比皆是，如梨、苹果、冬瓜、莲藕等蔬果也在此时成熟落地，味道清甜，生津润肺，对秋燥和干涩颇有缓解。

节气变化是温度、湿度等气象要素的综合变化，顺应时节变化调整饮食，可以保养身体、减少疾病发生。“霜降吃丁柿，不会流鼻涕。”“处暑高粱，白露谷，霜降到了拔萝卜。”顺应时节变化合理搭配饮食，才能调理身心、强身健体。

气肃凝霜，菊花傲霜而开，姿态喜人，因此霜降时节人们便有赏菊、饮酒等雅事。菊花被誉为“候时之草”，象征着蓬勃的生命力，也象征着不屈的君子人格。人们举办菊花会赏菊、观菊来表示对菊花的喜爱；深秋天寒，簇簇菊花迎着霜雪绽放，是深秋之礼。

秋天止在霜降时节，初冬在霜花中到来。大自然赋予人的智慧，只有在经历了春的绚烂、夏的炽热，才能在秋的末尾有了更加成熟、更加厚重的体悟：顺天时，多添衣，常温暖。  
(刘蕊)

## 诗词

# 文人笔下的霜降

霜降，仅仅两个字就透露了大自然的魔法：夜晚，寒气将空气中的水分凝结成霜，遍布草木枝叶，犹如雪花从天上降落般轻盈浩大。

其实古人知道，在霜降时节，未必迎来真正的霜。除古黄河流域可见薄霜外，中部和南方地区鲜有霜花。但汉唐天气气象官坚持用霜降命名，大概是因为如霜一样清新冷冽的时节让晚秋更加高远而清凉吧。

元稹是中唐丞相，在诗中将对节气知识和实际景象相结合，弥补历法不足。他在《咏廿四气诗·霜降九月中》写道：“风卷晴霜尽，空天万里霜。野豺先祭月，仙菊遇重阳。秋色悲疏木，鸿鸣忆故乡。谁知一樽酒，能使百秋亡。”霜露凝结减少了空气中的水汽，太阳光折射率低，阳光干净明丽，天空高朗明净，深邃旷远。此时，冷空气稳定占据北方大部分上空，高朗之中有特别的清凉深邃。这段时间的天空，还叫“霜天”。

诗能过虑苦难，升华生活。贾岛早年家贫，出家为僧。在寒苦的生活中，产生了诗的清丽。他中晚年才谋得四川长溪县文书主簿的职位，这种糊口的生活让他有更多精力沉浸创作，但由于自身清正，他又被调往其他地方。此时，令狐绹丞相体恤下吏，分发冬衣。贾岛即将离任，也获得这份福利。

“长江飞鸟外，主簿跨驴归。逐客寒前夜，元戎予厚衣。雪来松更绿，霜降月弥辉。即日调鼎鼎，朝分是与非。”贾岛不卑不亢，写了《谢令狐相公赐衣九事》。这样的季节，是寒冷来临的时候。大雪即将覆盖青松，但青松在雪中显得更加青翠。霜降时节的寒冷，让月亮的光辉更加皎洁。希望大人在朝堂之上，善于调和天下，辨别人间是非。

偏是这首诗打动了令狐绹。不久，贾岛便提升至普州司仓参军，这是令狐绹能给他最好的安排了。

一首霜降节气的宋词《笔谈》这样写道：“北方白雁，似雁而小，秋深则来。白雁至则霜降，北人谓之霜信。”杜甫《九日》则有云：“殊方日落玄猿哭，旧国霜前白雁来。”最美的晚秋，天空没有一点灰尘雾霾，能感觉空气里如露水洗过般清凉冷冽。

霜降之美，不用执着于花草凋零的凄婉。极目长空万里，品味水落石出，徜徉菊花满地，领略万雁齐飞，更通透地面季节风霜和人生风雨。  
(李冬梅)



近日，受冷空气影响，甘肃省平凉市静宁县气温骤降。大地凝结厚厚的白霜，霜花挂在枝头上，晶莹剔透。图/文 刘丽娟

## 民俗

# 霜降做点啥？

霜降时节，天气渐凉，秋燥明显，燥易伤津。在这秋冬交替时节，各地有哪些风俗特色呢？

在我国一些地方，霜降时节要吃柿子。在当地人看来，这样不但可以御寒保暖，还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。有些地方民俗还认为，霜降这天要吃柿子，不然整个冬天嘴唇都会裂开。

霜降时节，正是菊花盛开之际。气象学上，一般把秋季出现的第一次霜叫做“早霜”。我国很多地方在这时要举行菊花会，赏菊饮酒，以示对菊花的喜爱。古有“霜打菊花开”之说，所以登高赏菊，也就成了霜降这一节令的雅事。登高既使肺的功能得到舒畅，同时登至高处极目远眺，可舒缓心情。

山东人在霜降时节喜食萝卜。农谚道：“处暑高粱白露谷，霜降到了拔萝卜。”霜降萝卜一说，是指霜降以后早晚温差大，露地萝卜不及时收获将出现冻皮等情况，影响萝卜品质和收成。

不仅如此，不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。例如广西玉林，这里的居民习惯在霜降这天，早餐吃牛肉炒粉，午餐或晚餐吃牛肉炒萝卜，祈求在冬天里身体暖和强健。

在闽南、台湾地区，霜降这一天要进补品，也就是北方常说的“贴秋膘”。闽南有句谚语，叫做“一年补透透，不如补霜降”，充分表达出人们对霜降这一节气的重视。因此，每到霜降时节，鸭子就会销售火爆，有时还会脱销、供不应求。  
(赵艳妮)