

寒露是秋天的眼泪

张春波

秋风起，秋雨飘，秋叶落。飘落，或许就是秋天衍生的一个词。你看，一颗晶莹剔透的露珠在翠绿的叶面上翻了几个滚，不也滑落泥土中了吗？露珠很美，但终究会消逝，在惊喜中让人伤感，不过这倒很符合秋天的心绪，尤其是寒露时节。其实，寒露就像是挂在秋天脸上的一滴泪，有愉悦，也有淡淡的忧伤。

国庆长假一过，便到了二十四节气的寒露。“露气寒冷，将凝结也”，由于寒露的到来，气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。此时，人们还在回味节日的精彩，工作可能有点不适，加上气候变冷，风起叶落，一种忧郁伤感的心情便产生了。可见，寒露时节的精神调养不容忽视，需保持良好的心态，因势利导，宣泄抑郁之情，培养乐观之心。

时至寒露，田野里闻不到那些诱

人的成熟的香，只有青青的麦苗依偎在大地母亲的怀抱里孕育着生机，膨胀、发芽、露土、生长。高大挺拔的树木已染秋色，树叶开始脱离树枝而垂落，在空中划过一道道飘逸的曲线，静静地落在树根处。

寒露时节，河水缓慢地流动，若非水面有一两节枯枝或者落叶在漂浮移动，也许你看不到它在流淌。河水虽然不是清澈见底，但也十分明净，每一朵水花都晶莹剔透得脱俗，每一层涟漪都透明得纯真。空气里没有浮尘，吸上一口，沉积在胸中的腐蚀之气，立即被涤净。碧空与绿水相依，水墨画一样的淡雅悠远。

记得小时候，每当秋收之后，看着满仓的金黄稻谷，母亲的脸上总是挂着欣慰与踏实的微笑。可是，一旦出了门，瞧见田野的稻桩，胡子拉碴，不修边幅；已晒干打堆的草垛，横七竖八乱放，母亲就眉头紧锁，

心中充满落寞与空荡。我知道，母亲心里又在思念她的“秋分早，霜降迟，寒露种麦正当时。”于是，我看见，手上的老茧还没有脱落，秋收时黝黑的肤色还没有来得及恢复，甚至两眼的血丝都还没有消尽，母亲又扛着锄头，走进了田垄阡陌。翻田，耕田，晒田，息田，母亲又开始新一轮的劳作……

寒露时节，它往往被人们忽略，忽略在秋收的喜悦里，忽略在春华秋实的定向思维里，也忽略在它的似乎无关紧要中。然而，收割后的田野以及刚刚破土的种子，正需要露水的滋润，忽略了“寒露胡豆霜降麦”，我们的粮食供应将拉下一个无法弥合的口子。寒露打湿早起的脚步，打湿秋虫的低鸣，却打不湿农民明亮的心境。

人心的悲伤导致季节的悲凉。即使寒露是秋天的眼泪，那么它的每一滴泪水都折射出一种别样的秋韵，闪烁着一缕迎接传承启合的曙光。



白露后，天气转凉，开始出现露水，到了寒露，则露水增多，且气温更低。此时我国有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。北京人登高习俗更盛，景山公园、八大处、香山等都是登高的好地方，重九登高节，更会吸引众多的游人。

古代把露作为天气转凉变冷的象征。仲秋白露节气“露凝而白”，至季秋寒露时已是“露气寒冷，将凝结为霜了”。

这时，我国南方大部分地区各地气温继续下降。华南日平均气温多不到20℃，即使在长江沿岸地区，水银柱也很难升到30℃以上，而最低气温却可降至10℃以下。西北高原除了少数河谷低地以外，候(5天)平均气温普遍低于10℃，用气候学划分四季的标准衡量，已是冬季了。千里霜铺，万里雪飘，与华南秋色迥然不同。

◆ 养生

根据中医理论，24节气中的每一个节气都有不同的养生重点，10月8日是寒露，是热与冷交替的季节的开始，在这段时间里，我们应该注意什么，又该有选择地摄取哪些食品来保养自己呢？

在这节气里最容易诱发呼吸系统、消化系统的疾病。此时的气候实际上是夏秋暑热与秋凉干燥的交替，最容易患上季节交替的感冒发热，这些季节性的常见病都要充分防范，加以警惕。

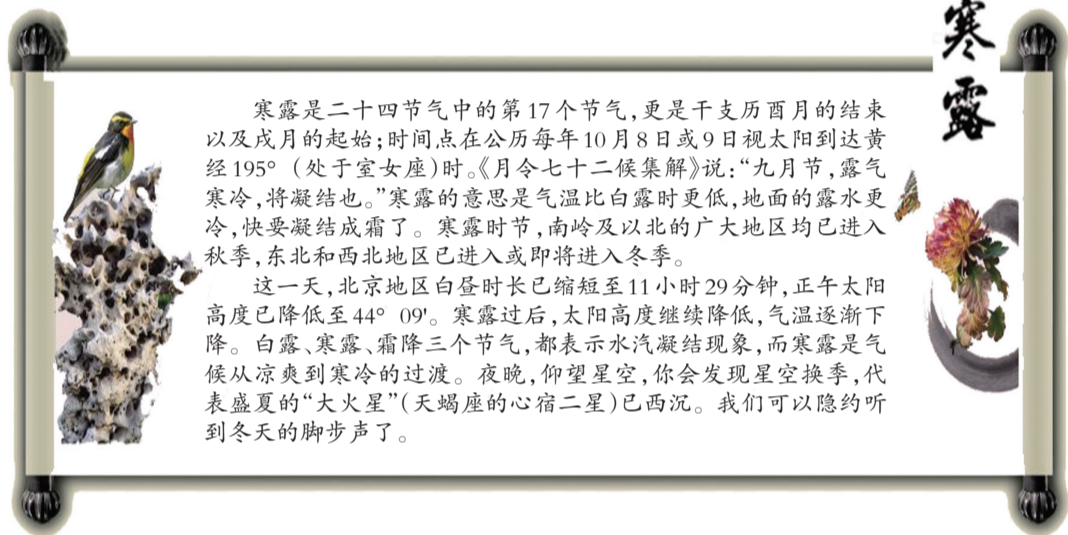
此节气的养生汤水宜以润肺生津、健脾益胃为主，如合掌瓜煲猪、红萝卜无花果煲生鱼、太子参麦冬雪梨煲猪瘦肉、白菜蜜枣煲羊肺、淮山北芪煲猪横膈、粟米煲牛、椰子淮山杞子煲鸡鲍鱼汤等，在润燥滑肠、清热解毒上宜用槐花煲猪肠、火麻仁当归煲猪等。

◆ 起居

寒露以后，随着气温的不断下降，感冒是最易流行的疾病在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病力增强。此时很多疾病的发生会危及老年人的生命，其中最应警惕的是心脑血管病另外，中风、老年慢性支气管炎复发、哮喘病复发、肺炎等疾病也严重地威胁着老年人的生命安全。据统计，老慢支病人感冒后90%以上会导致急性发作，因此要采取综合措施，积极预防感冒。在这多事之秋的寒露节气中，老年人合理地安排好日常的起居生活，对身体的健康有着重要作用。

◆ 危害

常年寒露期间，华南雨量亦日趋减少。华南西部多在20毫米上下，东部一般为30至40毫米左右。绵雨甚频，朝朝暮暮，溟溟霏霏，影响“三秋”生产，成为我国南方大部分地区的一种灾害性天气。伴随着绵雨的气候特征是：湿度大，云量大，日照少，阴天多，雾日亦自此显著增加。但是，秋绵雨严重与否，直接影响“三秋”的进度与质量。为此，一方面，要利用天气预报，抢晴天收获和播种；另一方面，也要因地制宜，采取深沟高厢等各种有效的耕作措施，减轻湿害，提高播种质量。在高原地区，寒露前后是雪害最严重的季节之一，积雪阻塞交通，危害畜牧业生产，应该注意预防。



寒露是二十四节气中的第17个节气，更是干支历酉月的结束以及戌月的起始；时间点在公历每年10月8日或9日视太阳到达黄经195°（处于室女座）时。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。寒露时节，南岭及以北的广大地区均已进入秋季，东北和西北地区已进入或即将进入冬季。

这一天，北京地区白昼时长已缩短至11小时29分钟，正午太阳高度已降低至44°09'。寒露过后，太阳高度继续降低，气温逐渐下降。白露、寒露、霜降三个节气，都表示水汽凝结现象，而寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡。夜晚，仰望星空，你会发现星空换季，代表盛夏的“大火星”（天蝎座的心宿二星）已西沉。我们可以隐约听到冬天的脚步声了。

藏在童年里的红薯

范遇霞

“霜降的红薯甜似蜜。”到了寒露，田里的红薯都长成了。

在我记忆里，霜降后，红薯叶都枯黄萎缩了，个个低下了高傲的头，好像在等着人们把它们送回家。其他如玉米地、黄豆地、芝麻地、棉花地等田地都已翻耕，种上了冬小麦，麦苗还没有长出来，这些白茬的麦地正好是晒红薯干的好地方。

人们拿着镰刀把红薯藤割下来，长长的藤蔓是家禽的食粮，到了困难时刻，这些红薯叶也是人们的口粮，以前大人们常常提起三年自然灾害。人们戏说：“筷子一撅，夹个红薯叶，筷子一沉，夹个红薯梗。”红薯也就成了人们的保命饭了。

红薯长长的藤蔓是我们这些小孩子最喜欢的，那是我们的玩具。小孩子把一根长长的茎，对折成双股，拿在手里跳绳。拿在手里的红薯藤条，

新鲜的茎带有水分，握在手里软软的、柔柔的，很是舒服。

这些红薯，大人们挑些大的，没有伤痕、虫眼的留在地里，那些小一点的窖在地窖里，蒸着吃或煮着吃。留在地里的红薯算是人们眼里的精粮细面了，在一根长长的板凳上，捆扎一个推红薯片的推刀。男劳力就骑在长板凳上，把一块漂亮的红薯掌控在手心里，在推刀上一下一下推下去就是一堆红薯片。随着手的前后推动，白亮亮的红薯片就飞落下，再把推下来的红薯片放在那些播种了小麦的地里晾晒。看着满地晾晒的红薯片，大人们露出了欣喜的笑容。晾晒四五天，红薯片就晒干了，硬梆梆的。人们把这些红薯干拉回家，屯起来慢慢吃。有些磨成面粉掺和一些其他的面粉擀成面条，或者蒸馍吃，有些做成红薯片稀饭，或蒸红薯片吃。无论如

何吃法，都能填饱肚子。

剩下的就是我们小孩子做的事情了。大人们把红薯干带回家，我们这些孩子胳膊上挎一个竹篮，手里拿着小铲子，去捡拾那些边角料。那些大人们看不上眼的红薯碎片片，在我们这些孩子眼里却是个宝，带回家喂小白兔，它们最爱吃红薯片了。

运气好的小伙伴拿着小铁铲，还会在红薯地里淘到大红薯，红薯藤条长得远，那是大人没有淘到的，也许是大人故意给我们这些孩子留下的礼物，让我们这些孩子有意外收获的欢喜！

小时候捡红薯片、淘红薯那是多么快乐而幸福的事情，像是捡到黄金宝贝那样高兴！现在回忆起来仍然是那么的美好，那些捡拾红薯片的日子满载着我童年许多甜美的快乐和幸福。

寒露之露

孙凤山

寒只是感受，与表情无关，可露珠与表情有染。不是么？“白露”时期的露珠晶莹剔透，“寒露”时期的露珠则寒光四射。这也难怪，越过秋分，秋风扫来的不仅是金黄成熟的馨香，还扫来大把大把的落叶，也扫来日积月累的寒气。寒露盛产露珠，露珠点缀着庄稼低头成熟的羞涩，更点缀着登高望远的目光。

露一露寒是真的。如果说“白露”节气标志着炎热向凉爽的过度，暑气尚不曾完全消尽，那么“寒露”节气则是天气转凉的象征，标志着天气由凉爽向寒冷过渡，如俗语所说的“寒露寒露，遍地冷露”。从炎热到寒冷，这是时节轮换的必然。万物都要适应时节的变化，作唯一选择。人生与时节一样，有惬意，甚至得意之时，也有失意之时，关键在于

方向的把握。最高明的处事术不是妥协，而是适应。不管起点如何，结果是重要的，过程也是重要的，但方向永远更重要。因为，有了一个正确的起点，才可能有一个正确的过程和结果。

露一露秋是善的。我国古代将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。”第一候鸟儿大举南迁；第二候雀鸟入大海变为海边的蛤蜊；第三候菊花普遍开放。此时，我国有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。带着如歌往事走进寒露，向前采摘桂花，往后种植腊梅，日子沿着寒露一步步登高。俗话说，一年庄稼看一秋。在寒露，秋已成定局，是检验春耕收成的日子。我们之所以心累，就是懊悔事情的起源，恨不能重做一次；我们之所以烦

恼，就是记性太好，春的美妙、夏的跋涉都留在记忆里，恨不能一仰成秋。

露一露黄是美的。寒露时节金黄铺满一地，美不胜收，天气对秋收十分有利，农谚曰：“黄烟花生也该收，起捕成鱼采藕芡；大豆收割寒露天，石榴山楂摘下来。”此时，我们须臾不能等待。殊不知，等待是痛苦的，忘记也是痛苦的，而在这二者之间徘徊会更痛苦。有些痛苦是我们凭空虚构的，我们却把它当成真实去承受。诚然，落叶的黄比不上成熟的黄，但它至少也是再生的美。从这种意义上说，落叶飘零也是美。寒露告诉我们，我们执著于美，在追求美的时候，美自然而然就来了；我们不想逃避痛苦的时候，痛苦自然而然就远离了。

在寒露，的确能触摸寒冷，也能咀嚼到心醉的芳香，一应秋风洗浴……

