



— 霜降 王少杰 刻铜 —



— 作者 冼艳萍 —



— 作者 冼艳萍 —

霜降,秋季的最后一个节气。进入霜降节气后,深秋景象明显,冷空气南下越来越频繁。霜降不是表示“降霜”,而是表示气温骤降、昼夜温差大。霜降分为三候:一候豺乃祭兽;二候草木黄落;三候蜇虫咸俯。此时豺这类动物开始捕获猎物过冬;树叶都枯黄掉落;冬眠的动物也藏在洞中不动不食,进入冬眠状态中。霜降节气主要有赏菊、吃柿子、登高远眺、进补等风俗。
新报记者 张治

枫香晚华静 杞红怡自得

【四时赏花】

在秋高气爽的日子里,登高远望,看漫山红枫,层林尽染,不失为一件乐事。枫树得名于风,枫与风字读音相同,枫树就是风树,红色枫叶的枫树故名“红枫”。红枫老而尤红,象征不畏艰难困苦。

红枫,叶形优美,红色鲜艳持久,错落有致树姿美观。以孤植、散植为主,宜布置在草坪中央,高大建筑物前后、角隅等地,红叶绿树相映成趣。它也可盆栽做成露根、倚石、悬崖、枯干等形状,风雅别致。能以“红袖善舞翠云间”的火热魅力,让人们陶醉其中,怡然自得。若以常绿树或白色墙体为背景,景观尤为美丽。

红枫是亚热带树种,性喜湿润、温暖的气候和凉爽的环境,喜光但忌烈日暴晒,属中性偏阴树种,较耐阴,夏季遇干热风吹袭会造成叶缘枯卷,高温日灼还会损伤树皮,较耐寒,黄河以北,则宜盆栽,冬季入室为宜。但春、秋季也能在全光照下生长。对土壤要求不严,适宜在肥沃、疏松排水、富含腐殖质的酸性或中性沙壤土中生长,不耐水涝。

【四时本草】

众所周知枸杞子是养生强体的药食同源之品。其功效在《本草纲目》中有所记载:枸杞,久服,坚筋骨,轻身不老,耐寒暑。而且还可以补精气、易颜色、明目安神,令人长寿。简单地说就是健身、美容、长寿。

枸杞怎么吃养生效果最好呢?第一种,直接吃。非常有利于发挥枸杞的保健效果,不过要注意数量,否则容易滋补过度。第二种,泡水喝。宜与浸泡后的枸杞一同食用,才能发挥出清除肝火、润肺的功效。第三种,煲汤。可以适当加十颗枸杞,煲出来的汤,更加香甜可口。第四种,与酒结合。《汉书·食货志》云:“酒,百药之长。”白酒作为溶剂,可以很好地帮助有效成分挥发溶解。百年老字号京万红药业出品的红杞露酒,以清香型白酒、桑葚、玉竹、枸杞、陈皮、扁桃仁、甘草为原料,经过蒸馏制成露酒,既能丰富餐桌,又能品味枸杞的清香和营养!

【四时养生】

俗语有“寒露不算冷,霜降变了天”的说法,“霜降”节气到来,冬天的脚步

就越来越近了。天气将由凉转冷,应注意防燥、防寒、防郁。

民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”,足见这个节气对我们的影响。专家建议,霜降时节养生首先要重视保暖,其次要防秋燥,运动量可适当加大。饮食调养宜平补,注意健脾养胃、调补肝肾,可多吃玉米、萝卜、秋梨、百合、蜂蜜、牛肉、鸡肉、泥鳅等。

霜降时节,燥气当令,易出现咽干、鼻干、皮肤干等“秋燥”症状,可多食些生津润燥、宣肺止咳的食物,如梨、苹果、石榴、荸荠、葡萄、萝卜、香蕉、银耳等。此时,经过霜打的柿子清甜可口,营养价值高,能抵御寒气。不过柿子含有大量鞣酸和果胶,不宜空腹食用,也不宜和螃蟹等海鲜一起食用。



天津美术学院教授 天津市中国画学会会长 张治

嗓子干痒痛 清咽滴丸管用

✓ 嗓子干 ✓ 嗓子痒 ✓ 嗓子痛

