

寒露:露凝而寒,秋里养身心

10月8日寒露。它是二十四节气里最早带“寒”字的节气。《月令七十二候集解》说:“寒露,九月节。露气寒冷,将凝结也。”白露时露水还带着凉意,到了寒露,晨露冷得快要凝成霜,所以叫“寒露”。俗话说“露水先白而后寒”,这一白一寒,正是秋天从凉转冷的转折点。



人眼里却是活生生的情意。

老话里的养生门道

中医讲“春夏养阳,秋冬养阴”。寒露燥邪正盛,养生重在养阴、润肺益胃。民间早有俗谚:“白露身不露,寒露脚不露。”天冷先由脚下起,此时不宜再穿凉鞋露脚,睡前用热水泡泡脚,寒气便难从足底侵入。防秋燥还有一法,叫“朝盐晚蜜”:白天喝点淡盐水,晚上来杯蜂蜜水,润肺又生津。

作息也有讲究。《黄帝内经》讲秋天要“早卧早起,与鸡俱兴”,顺着日头走,把该收的阳气收好。深秋日照渐短,风起叶落,人难免生出几分凄凉之感,中医以为登高望远正是解这秋郁的良方——眼睛看得远了,心里的郁气也就散了。

芝麻、菊酒与医书上的故事

老人常念叨“秋气燥,宜食麻以润其燥”。芝麻是滋阴润燥的好东西,《神农本草经》说它“补五内,益气力,长肌肉,填髓脑,坚筋骨”,久服还能明目轻身,所以寒露吃芝麻成了民间老规矩。再说菊花,李时珍在《本草纲目》里夸它“除风热,益肝补阴”,苗可吃、叶可泡、根实可入药,酿成菊花酒,疏风明目,古称“长

寿酒”。医书里还记着一段往事:汉代的胡广久病体弱,常饮菊潭水,竟得以高寿。古人信菊能续命,虽有些夸张,那份敬重草木的心意却真切。

登高赏菊,人闲心也宽

寒露常与重阳相逢。相传东汉桓景随仙人费长房学道,仙长叮嘱:九月九日你家有大难,须登山、饮菊酒、臂系茱萸。桓景照办,傍晚回家,见鸡犬牛羊一时尽亡,独家人无恙。从此,九日登高插茱萸的习俗便传了下来。虽是传说,却让登高添了份辟邪求吉的心意。因天渐冷草木将凋,人们也把这时登高叫作“辞青”,与春日的“踏青”相对;因“高”与“糕”谐音,重阳还要吃花糕,讨个“步步高升”的好彩头。再想起荞麦仙女的传说:她偷把天庭的种子洒向人间,被玉帝责罚,命每年降下一场寒潮,从此有了寒露,田野里也才有了饱饱的荞麦。

寒露就是这样:天在转凉,露在凝寒,可菊花正艳,红叶正燃,田里的荞麦正收。节气到了寒露,日子进了深秋,可只要懂得爱惜自己,秋便也温柔。

无处不中医

寒露一至,露气转寒,草木渐枯,天地间燥气愈盛。江南与江淮一带自古流传民谚:寒露吃芝麻。每到这天,家家户户取新收芝麻,蒸芝麻糕、烤芝麻酥、熬芝麻粥。

这一习俗并非凭空而来。古人讲究四时养生,“秋气燥,宜食麻以润其燥”。寒露时节,暑气散尽,凉风渐起,燥邪最易耗伤人体阴津。很多人会觉得口唇干裂、皮肤发痒、大便干结,正是燥伤津液的典型表现。先民在长久劳作中发现,芝麻甘润平和,恰能化解秋燥,慢慢形成寒露食芝麻的传统,代代沿袭。

芝麻古称胡麻,入药食用历

史久远。《神农本草经》将其列为上品,称它“补五内,益气力,填髓脑”。及至明代,李时珍在《本草纲目》中写道:“黑芝麻,润燥,养肺,益肾。”中医认为,芝麻味甘性平,入肝、肾、肺、脾四经,可补肝肾、润脏腑、益精血、润肠燥。秋天肺金当令,燥邪伤肺;肝肾藏精血,阴液亏虚则皮毛失养。黑芝麻既能润肺生津,又能滋养肝肾,润而不寒,补而不膩,十分契合寒露的养生需求。

旧时民间有一则食疗小故事,江南乡间,每到寒露,常有老人入秋后皮肤干痒、大便不畅,久治难愈。乡间老医嘱其每日食一碗黑芝麻粥,坚持旬日,燥象渐消。道理就在于黑芝麻滋养精血,补足被燥邪耗伤的津液,内润脏腑,外荣肌肤。这并非神效,正是药食同源,顺应天时

饮食里的中医——寒露吃芝麻

的简单道理。

很多人好奇,为何偏偏选在寒露吃芝麻。春夏养阳,秋冬养阴。进入寒露,天地阳气收敛,阴精宜养。黑色入肾,黑芝麻色黑,专能益肾填精。秋燥最伤阴,此时服食芝麻,一边补养精血固本,一边滋润脏腑治标。江南人家多做软糯芝麻糕、芝麻粥;江淮民间喜酥脆芝麻酥,做法虽有差异,润燥养生的本意相通。

当然,芝麻虽好,也要适度。油脂偏多,脾胃虚弱、容易腹胀之人不宜多食。

一叶落而知秋深,一口芝蔴香而知节令。秋风渐冷,燥意弥漫,捧一碗温热芝麻粥,在淡淡的香气里,养阴润燥,安然度过清秋。

序言

扫码阅读



寒露润燥
食疗方



寒露穴位按摩
润燥防寒

每一药

菊花



菊花为菊科植物菊的干燥头状花序,是药食同源的常用中药,《神农本草经》列为上品。味甘、苦,性微寒,归肺、肝经,有散风清热、平肝明目、清热解毒之功。常用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花及疮痈肿毒。药材分亳菊、滁菊、贡菊、杭菊等,黄菊偏疏散风热,白菊长于平肝明目。煎服5~10克,脾胃虚寒者不宜久服。

小妙招

练肺脏“咽字诀”

安静站立,用鼻缓缓吸气,呼气时轻念“咽(sì)”,缓慢吐气,反复6-12次,帮助清肃肺气,改善咽干、干咳,适合秋燥人群。

晨起摩鼻护呼吸道

双手拇指外侧搓热,沿鼻梁、鼻翼上下轻擦30次,增强鼻黏膜耐寒能力,减少冷空气刺激引发的鼻塞、鼻炎,秋冬非常实用光明网。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

声明作废

▲龙江县鑫越机械租赁服务部(个体工商户),统一社会信用代码:92230221MAETGG5R2T,经营者:张新海,公章、财务章、名章不慎丢失,特此声明作废。

▲杜洪梅不慎将车牌号:黑DP242挂道路运输证丢失,证号:230822006168号,声明作废。

遗失声明

▲牡丹江市高校协会(统一社会信用代码:51231000677457790G),不慎遗失社会团体登记证书正副本,特此声明。

▲牡丹江市高校协会(统一社会信用代码:51231000677457790G),不慎遗失银行开户许可证,核准号:J2720001455501,账号:23001708851050502827,开户行:中国建设银行股份有限公司牡丹江铁道支行,特此声明。

▲牡丹江市高校协会(统一社会信用代码:51231000677457790G),不慎遗失公章、财务专用章,法人名章,账号:23001708851050502827,开户行:中国建设银行股份有限公司牡丹江铁道支行,特此声明。

债权债务公告

伊春市友好区朝阳老年公寓经研究决定于2026年9月29日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230700L27276771X,清算组负责人:顾斌,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:顾斌,联系电话:13766743414,地址:伊春市友好区朝阳林场。业务主管单位:伊春市民政局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市友好区朝阳老年公寓
2026年9月30日

债权债务公告

伊春市国平养老院经研究决定于2026年9月29日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:522307005742275382,清算组负责人:冯国平,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:冯国平,联系电话:15904585780,地址:黑龙江省伊春市友好区友好区上甘岭镇为民社区上甘岭大街20号。业务主管单位:伊春市友好区民政局,发证机关:伊春市友好区民政局,特此公告。

伊春市国平养老院
2026年9月30日

债权债务公告

伊春市龙凤之家老年公寓经研究决定于2026年9月29日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230702MJ4627715M,清算组负责人:赵俊芳,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:赵俊芳,联系电话:13846624878,地址:黑龙江省伊春市友好区伊春市友好区双联楼。业务主管单位:伊春市友好区民政局,发证机关:伊春市友好区民政局,特此公告。

伊春市龙凤之家老年公寓
2026年9月30日

债权债务公告

伊春市上甘岭区康乐园老年公寓经研究决定于2026年9月29日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230702MJ4628048H,清算组负责人:李玉珍,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:李玉珍,联系电话:13945898845,地址:黑龙江省伊春市上甘岭区机关街。业务主管单位:伊春市友好区民政局,发证机关:伊春市友好区民政局,特此公告。

伊春市上甘岭区康乐园老年公寓
2026年9月30日

债权债务公告

伊春市友好区怡水山庄养老院经研究决定于2026年9月29日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230702MJ4627897R,清算组负责人:辛忠艳,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:辛忠艳,联系电话:15636425000,地址:伊春市友好区朝阳委。业务主管单位:伊春市民政局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市友好区怡水山庄养老院
2026年9月30日

债权债务公告

伊春市友好区回家之旅老年公寓经研究决定于2026年9月29日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230702MJ4627889Y,清算组负责人:马桂芝,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:马桂芝,联系电话:13846624852,地址:伊春市友好区嘉航小区。业务主管单位:伊春市民政局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市友好区回家之旅老年公寓
2026年9月30日

注销公告

根据《民办非企业单位登记管理条例》及我单位《章程》的有关规定,哈尔滨市松北区金色童年幼儿园(统一社会信用代码:52230109MJOA331345)决定注销,并成立清算组对债权债务进行清理。请相关债权债务自公告之日起45日内向本单位清算组申请处理债权债务,逾期不报视为放弃权力。联系人:王晓斐,电话:15245099165,地址:哈尔滨市松北区世纪花园C区86-4特此公告。

哈尔滨市松北区金色童年幼儿园
2026年9月30日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313