文化周刊

乐清日报
新闻热线 61116222

CULTURE weekly

中共乐清市委机关报 乐清市融媒体中心出版
2025年10月10日 责任编辑 王常权

袅袅凉风起寒露

■直良巨员

10月8日，乙巳年八月十七，当天的8时41分，节令来到了寒露。

虽然，手机里“中国乐清”公众号的推文里还在写：“5日到8日，副热带高压强势控场，乐清‘高温’持续不退，最高气温都将在高温线以上。”

但是，从7日晚上起，不管是在盐盆山公园夜游的游客，还是西门体育馆晨跑的朋友，都感受到了习习凉风。尤其是8日清晨，一改往日晨间燠热闷湿的体感，清爽的凉风让跑者的配速都快了许多。对时令节气了解的朋友感叹：“寒露来了，中国的节气真是神奇!”

(一)

寒露，是干支历酉月的结束以及戌月的起始。夜晚，仰望星空，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。寒露一过，太阳高度继续降低，气温逐渐下降。《诗经》说：“七月流火，九月授衣。”

这里的月份是农历，九月相当于太阳历的10月，是准备寒衣的时候了。而七月那代表盛夏的大火星此时已经西沉，星空都在换季，“大火西流”，不仅意味着秋天，也让人明白冬天不远了。《月令七十二候集解》：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”

当太阳到达黄经195度时，即阳历的10月8日左右。此时，在地球北半球人眼里，太阳又向南移动了一大步。太阳给北半球的能量更加少了，北半球的气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。这个时空节点，中国的先哲命名为寒露，以表明气候从凉爽到寒冷的过渡。

在我国民间，有“露水先白而后寒”之谚言，其意为经过白露节气后，露水从初秋泛着一丝凉意转为深秋透着几分寒冷的“白露欲霜”。从洁白晶莹的露气转为寒冷欲凝，生动地反映出气温的不断下降。随着寒气增长，万物也逐渐萧索，秋季是一个热与寒交替的季节。

中国这个纬度高低皆具，节气只对长江、黄河流域有清晰的指示作用。如寒露时节，南岭地区才刚刚进入秋季，而东北和西北地区已进入或即将进入冬季了。

这也是中国内地的时间特征，夏冬之时气候几乎一统河山，而春秋之时东南西北的差异极大。寒露时，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜；南方才秋意渐浓，蝉噤荷残。对天气敏感的人意识到，自寒露开始，中国北方的冷空气取得了强势地位，大部分地区处在冷高压的控制之下，雷暴已经消失，如果还有雷声，那也是最后的雷声了，“雨季不再来”。至于海南、西南地区仍有秋雨连绵，江淮、江南一带偶有阴雨，但对中国人来说，那都是“局部地区”的事了。

冷空气侵入后引起显著降温，会使水稻减产，这一低温冷害现象多发生在“寒露”节气，故名寒露风（又叫社风）。在南方地区晚稻抽穗扬花的关键时期，如遇低温危害，就会造成空壳、瘪粒，导致减产。

寒露风，是寒露节气前后出现在中国南方的一种气象。寒露风等级的划分以日平均气温、日最低气温、雨日为基础，分为干冷型、湿冷型两大类。湿冷型主要由于北方南下的冷空气和逐渐减弱南退的暖湿气流相遇，通常出现低温阴雨天气。其特征是低温、阴雨、少日照。干冷型主要由较强冷空气南下引起，吹偏北风，空气干燥，天气晴朗，有明显的降温；其特征是低温、干燥、大风、昼夜温差大。

寒露的物候是，一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤，三候菊有黄华。此节气中鸿雁排成“一字”或“人字”形的队列大举南迁；深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，所以便以为是雀鸟变成的；第三候“菊始黄华”是说在此时菊花已普遍开放。

在这三候中，鸿雁再度出现，后至者为宾，与白露期间的鸿雁南飞相比，此时相隔一个月之久，说明这是最后一批鸿雁了。我们在小寒、白露等节气里说过古人对鸿雁寄托了美好的情思，鸿雁是二十四节气七十二物候中出现最多的物候，古人此时仍细心地留意鸿雁是否南来为宾，自己或前行者愿意尽地主之谊。

至于鸟雀入大海化为蛤蜊，这是飞物化为潜物，今人可以批评古人无知或迷信，但古人对物候的观察和用心并无错误。他们知道如何把握并记忆季候的本质。阳气十足的雀化为蛤，说明天地间的阴气重了。而草木皆因阳气开花，独有菊花因阴气而开花，菊有黄华，其色正应晚秋土旺之时。

物候在说明天地间的阴盛阳衰。而如果物候不应，最后一批大雁不飞来，那就说明民众有不驯服者；如果雀鸟不掉入海中变蛤蜊，那就说明季节会错乱；如果秋菊不开花，那就说明阴气不够，土地不能耕种。

由于寒露的到来，气候由热转寒，阳气渐退，阴气渐生，人体的生理活动也要适应自然界的变化，以确保体内的阴阳平衡。人们此时反而外出极多，活动极多。这是一种过度现象，似乎人类领悟到大自然的启示，在此享用一年最后的繁华，展现最后的力量，人的日常活动不免有小小的过度，以矫枉过正。

(二)

在大时间的划分中，寒露时节处在火山旅卦和雷山小过卦时期。寒露前后的卦序排列为：咸卦、旅卦、小过卦、渐卦等等。

旅卦的意义不言自明，此时是旅游的黄金季节，巧合的是，今年的国庆长假就在寒露交节的时候结束。旅卦还有军旅之义，在悠久的中国农耕文化中，此时也是利用农闲去锻炼、检验体能的时期，在和平时代的今天，中国人仍有“秋季大练兵”的习惯。

在艮山为主体的一个半月内，是农耕社会的闲时，人们也可以走亲访友、观光远行、上山祭祀。此时的止而明的时空正是一个旅行的好时光，到郊外、山上露营，生火取暖、野炊，正好是下卦山象、上卦离火之象。军队也会到野外训练。人们用一面旗帜下的两个兵士的形象来说这一时空，这个字就是“旅”字。从时空序列来说，咸卦婚娶之后，一对新人多会走亲访友或外出观光。直到今天，人们在新婚后仍流行蜜月旅行。

人们说，旅行在外，人地生疏，要谨慎才小有亨通。“在家千日好，出门一时难”“离乡人贱”。旅行在外要守正才能吉利，自我贬抑为小者才有亨通，那些处于陌生人世界而发纵一己之配者，一如蒙面小盗，在酒色财气上图占便宜，多会人财两空。那些在外仍如大爷、气势凌人者，是不可能适应新环境的。

旅卦的“系辞”就是：“小亨，旅贞吉。”旅卦的“象辞”是：“旅。小亨。柔得中乎外而顺乎刚。止而丽乎明，是以小亨。旅，贞吉也。旅之时义大矣哉。”人们说，旅卦是小有亨通的。旅行在外，以小心谦逊、柔顺得中的精神，去顺应刚强的环境，能够知止而不动其心，又能附丽于光明，所以说“小有亨通”。在旅卦时守正就能获得吉祥。旅卦的时空意义是重大的。

旅卦的“象辞”是：“山上有火，旅；君子以明慎用刑，而不留狱。”人们强调说，山上有火，这是旅卦之象。君子效法它，要谨慎得像山那样稳重，要明快果决得像火那样不纵不停，从而明察刑狱，慎重判决，既不敢滥施刑罚，也不敢延宕滞留。

旅卦在文明史上有着重大意义。走出非洲或走出发源地的人类，在迁居、移民中成就了盛大的旅行文化、流亡文化，在路上磨砺了心性、增加了阅历和人生智慧。因此远行、流亡是人类文明史上的一个英雄主题，无论是希腊英雄们的远征，还是近代如但丁、达尔文、凯迪亚克等人的远行，还是中国的羿之西征昆仑、启之远游、王亥流亡、屈原孤旅、玄奘西游、徐霞客记游，都是如此。

小过卦则有多种意味，小过，既指自然界的雷电行不久远，又指人们旅游不会攀登顶峰，还指人们此时过小日子。用结绳、画卦来指示人的日常事务中。

中国的先哲对小过卦的观察是：“山上有雷，小过。君子以行过乎恭，丧过乎哀，用过乎俭。”山上有雷，这是小过，君子领悟这一精神，在日常生活的小事中会稍微过度，如行为会过于恭敬，遇到丧事时会过于哀痛，花销过于节俭，以矫枉过正。

本文写作参考了南怀瑾：《易经系传别讲》、朱伟：《四季小品》、辛德勇：《天文与历法》、余世存：《时间之书》、王力：《中国古代文学常识》、人民网：寒露养生。

第一个带“寒”字的节气 背后是冷空气的“权力更迭”

■潇湘水冷

嘉定二年(1209)的一天，84岁的陆游自入秋后便受时气所感，罹患膈疾(一种食不下咽的疾病)，直到这一天才小有起色。健康状况的变化，兼以时气的迁移，都成了诗兴最好的助推剂。陆游一口气写了8首小诗，系名《嘉定巳巳立秋得膈上疾近寒露乃小愈》，详细记录了这些时日的生活。在这组诗里，诗人吃着清粥小菜，喝着盈尊绿酒，伴着半窗竹影，抄着闲淡小诗。家仆和侍童都贪睡，伴着半窗竹影半梦半醒，唯有诗人自己抱着贪暖的狸奴，在这点滴的生活余味中，恍然连少年时“大冠长剑”的梦想也成了痴梦一场(要识放翁真受用，大冠长剑只成痴)。

这个惹得陆游诗性大发的日子，就是寒露。作为秋日的倒数第二个节气，秋意至此已算是极盛。陆游在诗中感慨，自己生病至寒露才小愈，实在错过了太多秋日的景色(穷销壮岁功名志，病过新秋赏咏时)。幸而，陆游终究还是在寒露前有所好转，没有错过人生中最后之秋。那么，就让我们从嘉定二年的这个秋日开始，探寻寒露独有的秋日风景吧。

寒露，一年中第4个以气候现象命名的节气，也是第2个以“结露”命名的节气。正如春季有两个以“雨”命名的节气一样，秋季也有两个以“露”命名的节气——白露、寒露。虽然都得名于结露现象，但其背后反映的气候态势与驱动力不尽相同。白露时节，北半球日照减弱，但气候总体上仍受暖湿气团控制，其结露形成的原因是昼夜温差加大。寒露时，来自西伯利亚等地的干冷空气团开始频繁南下，实力强劲，成为天气舞台的“主角”，带来的不再是夜间的短暂降温，而是彻底压低整个地区的气温基础，使得夜间气温更低，露水寒彻入骨，故得名“寒露”。白露的“露”，只是气温下降的小小预警；寒露的“露”，则正是北方冷空气开始占据主导的宣告。寒露是一年中第一个以“寒”命名的节气，正缘于此。

虽然名字已经带上“寒”字，但对于大部分地区而言，寒露的“寒”是比较舒适的。北方地区暑气的湿沉被一扫而空，天空显得格外高远湛蓝，气温恰到好处地转凉，白日里阳光和煦，真正当得起“秋高气爽”的赞誉，正是外出登高、赏尽层林尽染的绝佳时机。南方的“寒”更是酷暑中人们的救命稻草，许多地方气温的回落才算成了定势。除了部分极北地区或西北内陆地区已经大雪纷飞，总体来看，寒露正是一个秋味正浓、适宜赏秋的好时节。

寒露赏秋，首先要赏的是菊花；寒露赏秋，第二赏的要数红叶；寒露赏秋，第三赏的是蟋蟀；寒露赏秋，第四赏的是瓜果。

当然，农业社会的劳动者要想在寒露时悠闲自在地赏红叶黄花、品美酒佳果，首先得完成节气必有的农事劳作。《齐民四术》记载，寒露时的主要农业活动有“刈晚稻。拔稗。收脂麻、大豆。种油菜。收柏子。收荷叶，种豌豆、蚕豆”。除了油菜和豌豆以外，都是收获一年劳动成果的工作。据《农学合编》“夏至节后十日种，寒露节后刈，为晚稻”可知，寒露时收获的为夏至日时播种的稻谷。

作为观赏植物的草木花卉，在寒露时同样需要精细的打理以面对即将到来的寒冬。明人高濂在《燕闲清赏笺》中详细介绍了兰花养植的注意事项。高濂指出，草木生长其实是由人的心意而定(草木之生长，亦犹人焉)。一盆兰花，如果主人照料得宜，很快就能长满一盆。此时若要分盆，给兰花创造更宽裕的生存空间，就必须格外注意分盆的时间。高濂认为，最合适的时候在“寒露之后，立冬以前”，因为此时植物的能量不再提供给茎叶生长，而是向根处积聚，其枝叶也已生长成熟(盖取万物得归根之时，而其叶则苍，根则老故也)。即便如此，对待兰花仍需谨慎。高濂曾因顾惜花盆，选择将兰花挖出后分盆，结果即使已经十分小心，还是伤到了兰花的根系，养了三年，兰花依旧没什么生气(犹至困踣于今)。从此之后，高濂给兰花分盆，都会毫不吝惜地先将花盆打碎。

对高濂来说，看着那一盆“困踣”的兰花，或许依稀也能见到自己的影子。据屠隆为其《遵生八笺》所撰的序文，高濂幼时便曾与这盆兰花一般，“少婴羸疾，有忧生之嗟”，因为生病，身体孱弱，甚至有自己是否长命的担忧。但这样的先天状况，并没有使高濂成长为一个自怨自艾、伤春悲秋的人。相反，他选择了更加努力地生活。终其一生，高濂都在学着如何精心地照料自己。在身体上，高濂“交游湖海，咨访道术，多综霞编云笈，秘典禁方”，广泛搜寻养生秘方，并将其总结整理为《遵生八笺》，是我国古代养生学的主要文献之一；在精神上，他“家世藏书，资其淹博”，甚至提出了一整套辨别宋刻本的理论，还总结了图书保存防蠹的方法，为许多医书的保存和版本辨别做出了重大贡献。在已然预见的如秋风萧瑟的人生里，高濂偏偏靠自己的努力，迸发出无穷的生命力。

更可贵的是，高濂重视养生，却不把人生过成乏味的机械运转。或许你并不认识高濂，但你一定听说过他所写的《玉簪记》。《红楼梦》第五十四回中，贾母批驳完才子佳人故事的陈腐旧套后，回忆自己的少年往事，便言史府也曾有一班小戏：“偏有一个弹琴的，凑了《西厢记》的《听琴》，《玉簪记》的《琴挑》，《续琵琶》的《胡笳十八拍》，竟成真的了。”能被《红楼梦》作为戏目代表收录，足可见《玉簪记》在明清时的知名度——是的，除了是养生家、藏书家之外，高濂更为人所熟知的身份是剧作家。

但这依旧不是高濂人生的全部。在《遵生八笺》中，他的研究涉及“居室运用，游具品物，宝玩古器，书画香草花木之类”诸多方面，且有独到的、自成一家的见解。在《清修妙论笺》中，他畅议论释、道高论；在《四时调摄笺》中，他阐发顺应阴阳节序之法；在《起居安乐笺》中，他探讨日常的养生智慧；在《延年却病笺》中，他传授疾病治疗的良方；在《饮馔服食笺》中，他记录如何越吃越健康；在《燕闲清赏笺》中，他品鉴赏玩器物……如此点点滴滴，记录的不是高濂的学识，更多的是他对生活中闲情雅趣的珍视。

除了高濂以外，冯梦祯、汤显祖等文人各显其能，潜心经营着自己的日常生活。他们所生活的嘉隆万年间，是大明王朝最后一个相对安定的时期。高濂身后，大明王朝不可遏制的衰败亦如寒冬一般倾轧下来。高濂、冯梦祯、汤显祖，都曾为京官，切身感受过政权中心的风暴。但在无法改变的世事面前，他们还是在琐碎的四季三餐间找到了灵魂归处，也实现了人生的价值。

在刘伯温所著《郁离子》中，曾描述一棵庇护了逃难越人的大树，“骄阳赫而不吾灼，寒露零而不吾凄”。学会发掘生活中的小美好，你自会成为寒露时节庇护自己的那棵大树。

一滴寒露，折射出的是时节流转的微光，也是人间百态的静观。寒露之“寒”，并非万物凋敝的前奏，而是生命转入沉潜与内省的信号。时节虽有寒暖，人生亦有顺逆，但若能如欣赏寒露一般，在一箪食、一瓢饮中，找到自愈和自得的温度，相信你我亦能如古贤一般，静观四时，心生欢喜。