

今日寒露

寒露,是二十四节气中的第十七个节气。每年九月中(西历10月8日或9日)视太阳到达黄经195度时为寒露。《月令七十二候集解》中说:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”此时气温较“白露”时更低,露水更多,原先地面上洁白晶莹的露水即将凝结成霜,寒意愈盛,故名。



今日天气

13°C~26°C



白天:晴
夜间:晴
微风

明日天气



白天:晴
夜间:多云
15°C~27°C
微风

后日天气



白天:晴
夜间:多云
15°C~26°C
微风

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

节气由来

每年的10月8日前后(10月8日~9日),太阳移至黄经195度时为二十四节气的寒露。

“寒露”的意思,是此时期的气温比“白露”时更低,地面的露水更冷,快要凝结成霜了。《月令七十二候集解》:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”如果说“白露”节气标志着炎热向凉爽的过渡,暑气尚不曾完全消尽,早晨可见露珠晶莹闪光。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,露珠寒光四射,如俗语所说的那样,“寒露寒露,遍地冷露”。

我国古代将寒露分为三候:“一候鸿雁来宾;二候雀人大水为蛤;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;第三候的“菊始黄华”是说在此时菊花已普遍开放。

从气候学上知,寒露以后,北方冷空气已有一定势力,我国大部分地区在冷高压控制之下,雨季结束。天气常是昼暖夜凉,晴空万里,一派深秋景象。在正常年

份,此时10°C的等温线,已南移到秦岭淮河一线,长城以北则普遍降到0°C以下,首都北京大部分年份,此时可见初霜。除全年飞雪的青藏高原外,东北和新疆北部地区一般已经开始飘雪了。我国大陆上绝大部分地区雷暴已消失,只有云南、四川和贵州局部地区尚可听到雷声。华北10月份降水量一般只有9月降水量的一半或更少,西北地区则只有几毫米到20多毫米。干旱少雨往往给冬小麦的适时播种带来困难,成为旱地小麦争取高产的主要限制因子之一。

天气特点

对于寒露时节的一些讲究和说法,可以追溯到古代。古时候人们把寒露分为三个阶段:第一个阶段是,随着节气的变化,南来的大雁排成一字形或人字形队列向南迁移;第二个阶段是,各种鸟儿和雀儿都不见了,只有海边的蛤蜊形似雀儿鸟儿一样存留在沙滩上;第三个阶段是,各种各样的菊花相继开放。

气温降得快

气温降得快是寒露节气的特点。一场较强的冷空气带来的秋风、秋雨过后,温度下降8°C、10°C已较常见。不过,风雨天气大多维持时间不长(华西地区除外),受冷高压的控制,昼暖夜凉,白天往往秋高气爽。

平均气温分布差异大

10月份,我国平均气温分布

的地域差别明显。在华南,平均温度大多数地区在22°C以上,海南更高,在25°C以上,还没有走出夏季;江淮、江南各地一般在15°C~20°C之间,东北南部、华北、黄淮在8~16°C之间,而此时西北的部分地区、东北中北部的平均温度已经到了8°C以下。青海省部分高原地区平均温度甚至在0°C以下了。

节气习俗



登高习俗

如果说白露时节天气转凉,开始出现露水,那么到了寒露,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,蝉噪荷残。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。

农事习俗

寒露时天气对秋收十分有利,农谚有:黄烟花生也该收,起捕成鱼采藕茨。大豆收割寒露天,石榴山楂摘下来。寒露蜜桃属北方晚熟桃品种,成熟期在寒露前后,故名“寒露蜜桃”。

饮食习俗

寒露时节,应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物,同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增加体质;少食辛辣之品,如辣椒、生姜、葱、蒜类,因过食辛辣宜伤人体阴精。有条件可以煮一点百枣莲子银杏粥经常喝,经常吃些山药和马蹄也是不错的养生办法。

寒露饮食养生应在平衡饮食

五味基础上,根据个人的具体情况,适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,可防治咽干口燥等症。水果有梨、柿、荸荠、香蕉等;蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。早餐应吃温食,最好喝热粥,因为粳米、糯米均有极好的健脾、补中气的作用,像甘栗粥、玉竹粥、沙参粥、生地粥、黄精粥等。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

自古秋为金秋也,肺在五行中属金,故肺气与金秋之气相应,“金秋之时,燥气当令”,此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精,如果调养不当,人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥(肺)为宜。古人云:“秋之燥,宜食麻以润燥为主。”(文慧)



便民电话

信阳区号:0376

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:6368300
- 市城市管理服务热线:12319
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电抢修:95598

- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 法律咨询:6253148
- 公用电话投诉:6235102
- 有线电视维修:6224227
- 旅游咨询电话:6366825
- 旅游投诉电话:6366983
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369
- 燃气服务:6263939

信阳市供水集团公司

特约



信阳火车站列车时刻表(四)

7月1日实施

| 车次 | 到 | 开 | 区间 |
|-------|-------|-------|---------|
| T255 | 19:00 | 19:03 | 郑州—广州 |
| K225 | 19:08 | 19:19 | 兰州—广州 |
| T192 | 19:12 | 19:16 | 汉口—乌鲁木齐 |
| K254 | 19:34 | 19:54 | 宜昌东—上海南 |
| 1114 | 19:37 | 19:40 | 汉口—青岛 |
| T123 | 19:37 | 19:39 | 长春—广州 |
| K244 | 20:07 | 20:13 | 厦门高崎—西安 |
| K1627 | 20:21 | 20:23 | 郑州—南宁 |
| K462 | 20:39 | 21:09 | 平顶山—上海 |
| K967 | 21:35 | 21:37 | 北京—张家界 |
| T294 | 21:38 | 21:54 | 重庆北—南通 |
| K21 | 21:45 | 21:50 | 北京西—桂林 |
| K974 | 21:46 | 21:52 | 武昌—哈尔滨 |
| K81 | 21:59 | 22:01 | 西安—广州 |
| T145 | 22:37 | 22:42 | 北京—南昌 |
| K631 | 22:59 | | 商丘—信阳 |
| K1108 | 23:35 | 23:47 | 南阳—上海 |
| K337 | 23:55 | 23:59 | 郑州—昆明 |
| K973 | 0:03 | 0:08 | 哈尔滨—武昌 |
| T167 | 0:16 | 0:18 | 北京西—南昌 |
| T146 | 0:10 | 0:29 | 南昌—北京 |
| T293 | 1:40 | 1:58 | 南通—重庆北 |
| T168 | 1:56 | 1:58 | 南昌—北京西 |
| K705 | 1:55 | 2:11 | 安庆—西安 |
| K1160 | 2:14 | 2:17 | 广州—烟台 |
| K706 | 2:19 | 2:39 | 西安—安庆 |
| K1107 | 2:26 | 2:46 | 上海—南阳 |
| K338 | 2:30 | 2:45 | 昆明—郑州 |
| K790 | 2:53 | 2:55 | 南昌—西安 |
| K467 | 3:26 | 3:42 | 宁波—西安 |
| K1159 | 3:28 | 3:30 | 烟台—广州 |
| K472 | 3:42 | 3:48 | 昆明—北京西 |
| K447 | 3:46 | 3:58 | 深圳—西安 |
| K468 | 3:49 | 4:00 | 西安—宁波 |
| T37 | 4:16 | 4:20 | 乌鲁木齐—广州 |
| K789 | 4:30 | 4:32 | 西安—南昌 |
| K1317 | 4:35 | 4:46 | 福州—西安 |
| K919 | 4:40 | 4:42 | 天津—汉口 |
| T256 | 4:59 | 5:02 | 广州—郑州 |
| K461 | 5:15 | | 上海—信阳 |
| K1318 | 5:40 | 5:55 | 西安—福州 |
| K315 | 6:13 | 6:17 | 西安—南宁 |
| K1008 | 6:27 | | 广州—信阳 |
| K968 | 6:34 | 6:37 | 张家界—北京 |
| K157 | 6:54 | 6:57 | 北京西—湛江 |
| K243 | 7:05 | 7:07 | 西安—厦门高崎 |
| K600 | 7:12 | 7:24 | 广州—包头 |
| 8324 | | 7:18 | 信阳—固始 |
| T289 | 7:36 | 7:40 | 北京西—南宁 |
| K863 | 7:54 | 8:08 | 兰州—汉口 |
| T16 | 5:15 | 通过 | 广州—北京西 |
| T286 | 5:22 | 通过 | 南宁—北京西 |
| T14 | 5:45 | 通过 | 广州东—沈阳北 |
| T263 | 6:01 | 通过 | 拉萨—广州 |
| T98 | 6:47 | 通过 | 九龙—北京西 |
| T290 | 7:56 | 通过 | 南宁—北京西 |
| T149 | 8:02 | 通过 | 北京西—贵阳 |
| T150 | 8:20 | 通过 | 贵阳—北京西 |
| T240 | 12:42 | 12:46 | 昆明—北京西 |
| X103 | 13:58 | 通过 | 黄村—棠溪 |
| X104 | 13:54 | 通过 | 棠溪—黄村 |
| T239 | 16:12 | 通过 | 北京西—昆明 |