

# 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,像甘蔗粥、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
- 交警肇事: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