

早发

——唐李郢

野店星河在，行人道路长。孤灯怜宿处，斜月厌新装。草色多寒露，虫声似故乡。清秋无限恨，残菊过重阳。



草色凝露 秋意渐浓

10月8日，迎来寒露节气，晨起已感到阵阵凉意。此时，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜；南方也是秋意渐浓，蝉噪荷残。

“草色多寒露，虫声似故乡。”这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气，意味着天气将由凉爽向寒冷过渡。广东流传着这样的谚语：“寒露过三朝，过水要寻桥”。说的是天气变凉了，要注意足部保暖，不宜赤脚蹬水过河或者下田。可见，寒露期间，人们可以明显感觉到气候的变化，防寒应从足部保暖做起。

寒露过后，气候冷暖多变，昼夜温差变化较大，稍不注意就易着凉伤风，诱发上呼吸道感染。俗话说，“吃了寒露饭，单衣汉少见”。进入寒露后，就不能再“秋冻”了，夜晚温度将会降得更低，因此要特别注意保暖。

时令养生

Shi ling yang sheng



第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、广东省名中医、广东省中西医结合医院名誉院长

寒露时节养生：平心静气重养肺

寒露是一年中第十七个节气，标志着季秋的开始。送走美好的九月，迎来金秋十月，我们从处暑、白露、秋分一路走来，到了寒露时节，养生要注意什么事项呢？

寒意渐重 呼吸道疾病增多

寒露时节，南方秋天气息浓厚，气温下降，早、晚温差大，空气干燥，阳气衰减，阴气增多，阳气收敛，阴精开始潜藏，人体的生理活动逐渐减慢，新陈代谢减慢。此时，人们除了出现口、鼻、皮肤、大便等干燥的症

状外，每因寒温不适，易感外邪，呼吸道疾病明显增多，慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性疾病等慢性呼吸道疾病容易加重。

天气转冷，人体皮肤的毛细血管因而收缩，引起血液的再分配，

使循环血量增加，血液则会变得更加黏稠，老年人脑血管意外的发生亦会增多。秋天萧条、肃杀的景象使人情绪低落，产生悲秋的情绪，抑郁症容易加重，甚至有轻生的举动，亦需密切留意。

润养润补养阴精

寒露的养生重点应该放在养、收、补上，以润养、润补为主，补肺肾，养阴精，但必须注意补不宜急，宜缓缓而图之。

寒露宜味甘润，凉或平性。多吃当蔬果及肉类，如梨、苹果、柚子、核桃、栗子、山楂、柿子、甘蔗、蛇、

水鱼等。多食润养食物如银耳、百合、蜂蜜、芝麻、糯米、燕窝、雪蛤膏、花胶、海参等。糊、糕、膏方质润滋养，是寒露不可缺少的补养之品，如杏仁糊、芝麻糊、红枣糕、杞子菊花糕、核桃糕等。膏方又称膏剂，属“补养”之剂，往往在冬至前后开始食用，以

应阴精的收藏。如：秋梨膏、固元膏（核桃红枣阿胶膏）、金樱子膏等。

广东人有食蛇的习惯，所谓“秋风起，三蛇肥”，三蛇指的是眼镜蛇（俗称“饭铲头”）、金环蛇（俗称“金脚带”）和“过树榕”。三蛇有搜风通络、祛风除湿的功效，最传统的做法是三蛇羹。

早睡早起 运动量不宜过大

寒露过后昼短夜长，自然界中的“阳气”开始收敛。此时便是人们保养阳气之时，因此，人们的起居时间也应当做相应调整。《素问·四气调神大论》提到“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”。

运动应不离“养收”的原则，运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，如慢跑、散步、八段锦、太极拳等，出汗不宜过多，尤其是年老、体弱者，以防阳气耗损，影响阴精阳气的收敛内养，出汗后及

时更换衣服以防感冒。亦不宜过晚运动，因晚上阳气收敛内藏，运动会扰动阳气，违反养生的原则。

（广东省中西医结合医院副主任中医师梁可云协助整理）

讲饮讲食

Jiang yin jiang shi



南海餐饮行业协会会长、旺阁渔村饮食服务有限公司董事长

深秋食疗 萝卜唱主角

如果说白露是从炎热到凉爽的转折，那么寒露就是从凉爽到寒冷的转折了。寒露之后降温幅度会增加，昼夜温差也会加大，雨水少，天气干燥，人会出现“凉燥”。此时的养生重在润燥、防寒邪入侵，提高机体抗寒能力。

秋燥是让人烦恼的一件事，中医中对付秋燥的饮食良方就是：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”早上喝点盐水，晚上则喝点蜂蜜水，这既是补充身体水分的好办法，在秋天经常服用蜂蜜，还可以起到润肺、养肺的作用，同时也可以防止因秋燥而引起的便秘。

人体缺水不能光喝白开水，这时，水果就发挥大作用了。葡萄、香蕉、水蜜桃、雪梨等都是应节佳果，其中常食葡萄，对生津消食、缓解疲劳大有裨益，可帮助血液循环。

寒露时节，人体容易出现咽干、喉痛、咳嗽、鼻燥、皮肤干燥等症。为滋阴润燥，建议早餐吃温食，最好喝热粥，因为粳米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用。在此特别推介一味“甘蔗粥”，市民可将洗干净并切块的甘蔗，加入预先浸泡好的大米，以及马蹄、胡萝卜、粉葛、茅根，煲足一小时即可。这款粥品具有清热

润燥的良好功效。

另外，如芝麻、莲藕、核桃、银耳、萝卜、番茄、百合、沙参等滋润食物也应多食。民间自古就流传着“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，白萝卜性清凉，适量吃一些改善燥热痰多、肺部不适等症。其中，白萝卜瑶柱煲鸡肉、萝卜煲鲮鱼、萝卜焗鱼头都是不错的时令佳肴。今期，我将为大家重点推荐白萝卜鲮鱼汤。

值得谨记的是，饮食以清淡为优，劝各位“忍忍嘴”，不食或者少食辛辣、熏烤之物，寒冷食物也少碰为宜，避免给身体“火上加油”。

当季美味 白萝卜鲮鱼汤

●主料：

鲮鱼2条、白萝卜1个、姜、葱花、芫茜

●烹饪方法：

鲮鱼洗净用厨纸抹干净，然后在鱼身涂上油、盐，腌一会。然后把煎锅烧热（必须够热，煎鱼才不粘锅），加适量的油，用几块姜起锅，放入鲮鱼煎至两面微黄色。然后立刻倒入清水，猛火煲滚后转入砂锅里，再小火煲15分钟。白萝卜切成丝，放入鱼汤内加大火再煲滚，然后加入适量胡椒粉，慢火煲10分钟。放入调味料、芫茜、葱花即可。



统筹/珠江时报记者 付艳霞 采写/珠江时报记者 苏绮玲 戴欢婷

整理/珠江时报记者 欧晓敬

中秋夜烧番塔 寓意生活红火

讲古仔 Jiang Gu Zai

9月24日傍晚6时许，松塘村锣鼓喧天、鞭炮齐鸣，醒狮冒雨从松塘村孔圣庙起鼓出发，步青云路，登翰林门，最后到达番塔旁。此时，村民已在番塔前摆放好月饼、水果，并打开塔底的炉口，待祈福仪式完毕后，便点燃塔中禾草。瞬间，番塔顶端冲出漫天星火，璨若星河。

中秋夜烧番塔是西樵松塘村、丹灶山岗村、罗村上柏村等地的传统民俗活动，一直以来备受关注，寓意兴旺、财旺、丁旺。番塔火苗高升就代表吉祥，升得越高，烧得越旺，就预示着生活越好。

“烧番塔”这一民俗活动源于汉人反抗元朝残暴统治的起义信号，当年明太祖朱元璋起事，以点火烧番塔为号。后来，“烧番塔”演变为今日秋收祈福，把“番鬼仔”放进火炉里烧，更有寄予生活红红火火之意。解放后，虽然不再存在“举烟火而为信号”的作用，但“烧番塔”却成了习俗流传至今，逐渐演变成“游戏”的性质而在江西、广东、广西等地流传。



重阳登高 逛狗仔墟

每逢重阳节，“狗仔墟”就在西樵官山城区三公里的街道开墟了。从四面八方赶来的商贩摆卖琳琅满目的商品，熟知西樵“狗仔墟”民俗的客人也早早来趁墟。商品琳琅满目，市民摩肩接踵。

据西樵老人介绍，“狗仔墟”的形成有三个版本：一是说每到重阳都有几万游客来西樵登高，精明的商家就来到西樵山下官山城区设摊。由于大家来去匆匆，像狗仔那么快，所以名曰“狗仔墟”；二是当年农村很多人家养猪仔、狗仔、鸡仔等六畜，一到重阳节，很多人把狗仔猪仔挑到城区卖，人们就称之为“狗仔墟”；三是农村都喜欢小孩子像狗仔一样健康成长、活泼可爱。每到重阳，人人都要带孩子登高趁墟，所以就称墟为“狗仔墟”。

据《西樵山志》记载，重阳登高的习俗于唐代从中原传到南粤，迄今已经有1000多年历史了。而每年重阳都吸引了众多人们前来登高。因为重阳客流量大，聪明的西樵人就把家里的农副产品、丝织品、茶叶拿来交易。加上重阳正好是人们秋收冬藏的季节，西樵商家也把各种货物拿到城区摆卖。

庞大的商机慢慢吸引了四面八方的群众和商家，每到农历九月初八上午就开始涌向西樵官山城区。跑江湖的，耍把戏的民间艺人也来凑热闹。随着时间的推移，西樵重阳墟成为了珠三角地区独有的“庙会”。有老人说，粤语中的“狗仔”就是醒目、跑得快的意思。冠之为“狗仔墟”是因为商家、客人都来去匆匆，两天两夜就散档。

