

今天，我们迎来霜降节气。这是二十四节气中的第十八个节气，也是秋季的最后一个节气。在中国北方的很多地方，此时即将入冬（或已入冬），地面出现寒霜，故名霜降。霜降之日，多指下半年的初霜日。

“山明水净夜来霜，数树深红出浅黄。”唐朝诗人刘禹锡在其七言绝句《秋词》中，形象地写出了霜降时节的典型景色。

霜降无霜好“柿”成双

霜降时节，宁波的气候与物候



1 尚未结霜的霜降

大家都知道，霜跟雨、雪不同，它不是从天上降下来的，而是水汽遇寒凝结于物体表面而成。诗云：“蒹葭苍苍，白露为霜。”当气温降到0℃，露水便凝结成了霜花。

而古人有时真的很浪漫，就喜欢说霜是从天而降的。东汉科学家张衡也写过诗，他说：“大火流兮草虫鸣，繁霜降兮草木零。”当然，最为大家熟悉的是唐朝张继的《枫桥夜泊》：“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。”

古人认为，霜降有三候：一候“豺乃祭兽”，二候“草木黄落”，三候“蛰虫咸俯”。

一候“豺乃祭兽”，是指深秋适于兽类捕猎，豺狼捕获大量猎物后，在吃之前先将它们陈列于地。这看起来像是人类的祭祀活动。在二十四节气中，这是第三次出现动物的

类似行为：第一次是雨水节气时的“獭祭鱼”，第二次是处暑节气时的“鹰乃祭鸟”。

二候“草木黄落”，是指秋已深，冬将至，草木凋零，大地日渐萧瑟。

三候“蛰虫咸俯”，则是指很多动物已进入冬眠。这里的“俯”，即“垂头”之意，用来形容“蛰虫”不吃不喝的休眠状态。

不过，就霜降时节（约10月23日至11月7日）的气候而言，宁波的实际情况与节气起源地（黄河流域的部分地区）有较大差异。最大的不同，便在于霜之有无。在北方很多地方，到了霜降节气，清晨地面结霜实乃正常，所谓“人迹板桥霜”是也；而包括宁波在内的南方大部分地区，霜降期间通常是不会结霜的（高海拔区域除外）。宁波的初霜日，一般要到11月中下旬才会出现。

2 挂满枝头的柿子

气候不同，物候自然也有很大差异。霜降时节的宁波，昼夜温差很大，虽说早晚寒凉，但只要太阳，白天还是如春日般温暖宜人。此时的四明大地并不萧瑟，相反正是秋叶斑斓、稻翻金浪、菊黄蟹肥、鸟飞蝶舞的好时节，恰如苏轼所言：“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。”

那么多的好景，真的是数也数不过来。那么，关于宁波霜降时节的物候，若只能选一样，又该选什么呢？或许每个人都有不同的答案，而记者选的是：柿子。

宁波城乡广泛种植柿子树，房前屋后，所在多有。就品种而言，除了

常见的扁圆型的柿子，山里还有特产“吊红”，其个头较小，呈圆形或椭圆形，成熟时如一个个微小的红灯笼吊挂于枝头，十分好看。

是的，秋日里的柿子树，随着叶子黄落，越发显得苍劲古朴；枝头果实累累，或金黄或鲜红，既是美食，也是美景。据说，在有些地方，按照民俗，霜降这天要吃柿子，不然到了冬天嘴唇会因干燥而开裂。

柿子不仅好看、好吃，而且还有很好的寓意。“柿”与“事”同音，故人们常借柿子来送祝福，如“‘柿柿’如意”“好‘柿’成双”“好‘柿’发生”等。

3 盛开的大吴风草

除了柿子，霜降时节的宁波，还有一种植物极具本地特色，不能不提。它，就是大吴风草。大吴风草花叶俱美，在野外主要生于近海的山区。其叶贴近地面，硕大而圆，近乎荷叶，跟普通菊科植物的叶子相差甚大。野生的大吴风草于10月下旬进入盛花期，花期较长，很值得观赏。如今，大吴风草早已由野花培

育为“家花”，在宁波城区十分常见。不过，可能是因为前段时间天气太热了，因此市区的大吴风草目前暂未盛开。此外，在霜降时节，来宁波越冬的冬候鸟也会基本到齐。由于宁波的候鸟中以冬候鸟的种类与数量为最多，因此从现在开始，也意味着一年中最好的观鸟时节来临了。



四明山里的柿子树(摄于柿林村)。董小飞 摄

蟹肥蜆香菊艳甬城秋意渐浓

受南下冷空气与台风“风神”外围环流共同影响，眼下的甬城正经历着“风紧霜凝”的节气特征，市区最低气温已跌至17℃左右，昼夜温差悬殊。在这秋向冬过渡的节点，宁波的山海之间正上演着独特的民俗画卷，也悄悄改变着人们的生活节奏。

1 渔港晒秋鱼蜆香 市井食柿暖意融

霜降时节的宁波，最动人的民俗图景莫过于宁海湾的“晒秋”盛景。

在宁海县强蛟镇的峡山、下渔等渔村，码头的晾架上、巷弄的竹竿间，黄鱼鲞、米鱼鲞、风鳗干整齐排列，在风中舒展身形。霜降的北风最养鲞，晒出的鱼干外干里嫩，能存一整个冬天。这种源于渔获储存需求的古老习俗，如今已成为一项规模不小的特色产业，低盐工艺改良的鱼鲞通过物流销往全国。

与渔港的烟火气相映成趣的，是市井

间的食柿传统。宁波老话讲“霜降吃柿，冬不裂唇”，此时本地晚熟的“吊红”柿子正进入最佳赏味期。在四明山上的柿子林中，橙红的果实挂满枝头。

除了鱼鲞与柿子，宁波人霜降食补的菜单里还有更多选择。遵循“补冬不如补霜降”的古训，城乡人家会煮一锅山药老鸭汤，用本地山药的绵密搭配麻鸭的鲜嫩，健脾润燥；更讲究一些的，则会备上牛肉萝卜煲，取牛肉温补之性，抵御渐起的寒意。

2 山海风物渐次熟 秋韵深处藏珍馐

霜降后的宁波，山海馈赠愈发丰厚。

东钱湖周边的稻田里，晚稻已染成金黄，沉甸甸的稻穗在风中摇曳，预示着“稻香鄞南”风景线即将迎来最佳观赏期。当地农民介绍，霜降后的稻谷淀粉转化更充分，碾出的新米煮粥格外香甜，正是“秋尝新”的好时候。

山林间的宝藏也在此时显露真容。四明山的毛栗树下落满果实，村民带着竹篮上山拾捡，带回家炒制成零嘴，或与鸡肉同炖，栗香与肉香交融。天童国家森林公园里，野生的山楂红透枝头，不仅是鸟儿的美食，也是市民自

制山楂糕、山楂酒的好原料。海鲜市场则延续着秋日的丰饶。随着水温下降，梭子蟹肉质愈发紧实，母蟹的蟹黄渐满；象山港的带鱼开始集群，新鲜上岸的带鱼银光闪闪，是甬城人家餐桌上的常客。

植物界也上演着最后的绚烂。鄞州公园的秋菊进入盛花期，黄的“金英”、白的“玉雪”竞相绽放，吸引市民驻足观赏。古有“霜打菊花开”之说，菊花被古人视为“候时之草”，象征着顽强的生命力。天童寺周边的枫叶已悄然染红，与千年古刹的黄墙黛瓦相映，勾勒出“鄞州山居图”的诗意轮廓。

3 起居养生重“三防” 顺应时节保安康

“霜降节气养生，关键在防秋燥、防秋郁、防寒邪。”中医师膳调理师何更水提醒，当前宁波空气湿度低，加上大风天气，秋燥症状尤为明显，市民需做好三重养护。

在起居调护上，应顺应“阳气内敛”的规律，做到“早睡早起”：晚上9点前入睡可养肺气，早晨7点前起床能顺肝气。由于昼夜温差大，建议采用“洋葱式穿搭”，便于根据一天里的气温变化，随时增减衣物。

饮食调理需兼顾健脾与润燥。可多吃山药、芡实等健脾食材，为进补打下基础；同时用

梨、银耳、百合等滋阴润燥，缓解鼻干、口干等症状。推荐尝试“甘蔗粥”：取本地青皮甘蔗榨汁，与大米同煮，香甜软糯又能生津。中老年人和慢性病患者可适量食用红枣、莲子、牛肉等温补食物，但切忌过量，以免“虚不受补”。

情志调节与运动养护同样重要。秋季花木凋零易使人情绪低落，可多参与登高、赏菊等户外活动，改善心境。运动宜选择舒缓项目，如散步、打太极拳，避免剧烈运动导致大汗淋漓，耗气伤阴。运动后及时补充温水，并用干毛巾擦干汗液，防止风寒侵袭。

4 登高望远正当时 四条线路赏金秋

霜降前后，正是宁波赏秋的黄金时期，结合近期天气特点，推荐四条特色出行线路，供市民周末出游选择。

一、湖光山色养生线：天童寺—金峨寺

这条线路串联起千年古刹与休闲古道。从天童寺出发，沿盘山公路前行，沿途枫叶渐红，竹林青翠。可在天童寺感受禅意，午后登太白山脉步道，呼吸新鲜空气，最后到金峨寺欣赏秋日茶花。建议穿防滑运动鞋，携带防风外套，早晚时段注意保暖。

二、渔港风情体验线：宁海强蛟镇—宁海湾

这里是感受“晒秋”民俗的好去处。在峡山村的晒场可观看鱼鲞晾晒过程，向村民学习腌制技巧；乘船游览宁海湾，欣赏“海上千岛湖”的秋日风光；傍晚到渔村餐馆品尝刚出锅的“鲞烧肉”，体验地道渔家风味。

三、环湖休闲慢游线：东钱湖幸福水岸风景线

环湖线路风光旖旎，此时湖水清澈，岸边芦苇泛白。推荐从陶公岛出发，骑行或步行至小普陀景区，沿途可欣赏湖光山色；午后在湖畔茶馆品一杯秋茶，看候鸟掠过湖面。

四、田园诗意寻踪线：鄞州公园—鄞奉古村落

此线路串联起多彩田园与古村落。鄞州公园内秋菊正艳，可拍照打卡；沿线路南行，能看到金黄的稻田与粉墙黛瓦的古村相映。在古村落中，可探访百年老宅，品尝农家自制的柿子饼、板栗糕。建议自驾前往，途中可在田园驿站休息，感受丰收的喜悦。

提醒：出行前可查询景区官方信息。注意森林防火，不在山林区域使用明火，文明游览守护秋日美景。

霜降是秋的终章，也是冬的序曲。在这风与霜的交响中，宁波的民俗、风物与养生智慧交织，诉说着顺应时节的生活哲学。不妨趁着秋光正好，走进山海之间，在鱼鲞香与菊香中，读懂这座城市的秋日密码。

记者 徐杰



宁波的初霜通常要到每年的11月中下旬才会出现。



余姚河姆渡镇村子里的柿子树。



盛开的大吴风草。



镇海九龙湖，暗绿绣眼鸟在吃柿子。

记者 张海华 摄