

霜降

SHUANG
JIANG

霜 降 时 节

霜降，是二十四节气中的第十八个节气，秋季的最后一个节气。斗指戌；太阳黄经为 210° ；于每年公历10月23—24日交节。

01

二十四节气·霜降



霜降-饮酒赏菊

在气象学上，一般把秋季出现的第一次霜叫做“早霜”或“菊花霜”，因为此时菊花盛开。

霜降-吃柿子

在中国的一些地方，霜降时节要吃红柿子，在当地人看来，这样不仅可以御寒保暖，还能补筋骨。

霜降-吃鸭子

在闽南、台湾地区，霜降这一天要进食补品，也就是北方常说的“贴秋膘”。



02

霜降吃丁柿



一些地方要吃红柿，认为这样可以御寒，能补筋骨。泉州老人的说法是：霜降吃了柿，不会流鼻涕。柿子一般是在霜降前后完全成熟，这时候的柿子皮薄肉鲜味美，营养价值高。

柿子不但营养丰富，而且具有较高的药用价值。生柿能清热解毒，是降压止血的良药，对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的疗效，另外，柿蒴、柿叶都是很有价值的药材。

霜 降

10月23日
霜降吃红柿



柿子不但营养丰富，而且具有较高的药用价值。生柿能清热解
毒，是降压止血的良药，对治疗高血压、痔疮出血、便秘有良好的
疗效，另外，柿蒴、柿叶都是很有价值的药材。

03

霜降防寒常识



防寒保暖小常识

首先，要注意添衣防寒，衣服要慢慢加，不要刚有点凉就加衣服太快。感冒预防最主要的就是避免到人多而且空气不流通的地方去

天冷，要预防感冒

首先，要注意添衣防寒，衣服要慢慢加，不要刚有点凉就加衣服太快。感冒预防最主要的就是避免到人多而且空气不流通的地方去

降温，强身健体

首先，要注意添衣防寒，衣服要慢慢加，不要刚有点凉就加衣服太快。感冒预防最主要的就是避免到人多而且空气不流通的地方去

