

寒露“养生局”专治“节后综合征”

□荀超 吴德玉



如果说白露是夏末递给初秋的一封微凉书信,那么寒露便是深秋落款的明确回音——凉意凝结成寒,节气在时光的算式中悄然进阶。

“九月节,露气寒冷,将凝结也。”今年10月8日,当国庆中秋长假的尾声与太阳到达黄经195°悄然重合,寒露节气便携着它独有的清冽气质翩然而至,气候从凉爽向寒冷郑重转折。北宋王安石那句“空庭得秋长漫漫,寒露入暮愁衣单”的轻愁,为佳节平添了一抹深秋韵味。

露水调和出最相宜的物候底色

气温的下降与露水的寒凉,并未冷却假期的热情,反而为“火热”的出行调和出最相宜的物候底色。

因与重阳节时令相近,寒露自带一份敬老与思亲的人文温情。阖家团圆之际,赏菊登高望秋色,家人在,便是幸福的滋味。一家老小踏上涵盖酒旅、茶趣、潮玩、乡购四大主题的“2025成都国庆中秋乡村游线路”,串



菊花金碗
彭州市博物馆藏

升机体御寒能力。

寒露时节有雅致的名字“菊月”

作为寒露时节不可或缺的文化符号,菊花卓然而立,也赋予这个时节另一个雅致的名字——菊月。

从公园到博物馆,在这片“花花世界”里,“花中君子”的风骨随处可见:彭州市博物馆的菊花金碗,碗体如一朵盛开的菊花,是宋人雅致生活的缩影;西昌4万盆菊花齐绽放,打卡这片绝美花海,成为今人朋友圈中的绚烂背景。古今赏菊,在跨越时空的默契遥望中,开启深秋最风雅的社交模式。

古人擅食菊,更随心所欲。相传“采菊东篱下”的陶渊明,下一刻并非“悠然见南山”,而是将菊投入火锅,因此被称作“菊花火锅开创者”;苏轼亦有食菊之好,曾言“吾方以杞为粮,以菊为糗”,意即常食枸杞与菊花。

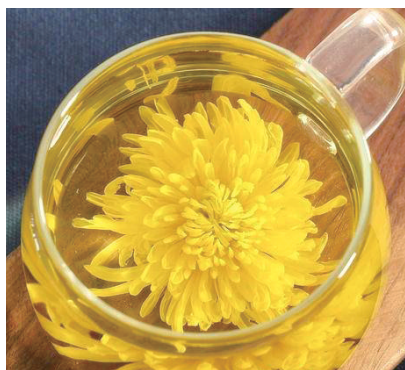
在无辣不欢的四川,莫以为菊花白锅清淡无味,它亦是一道四川名菜。《川菜烹饪事典》中,火锅篇首道菜正是菊花火锅。李劫人在其小说《大波》中写道:“我看菊花里有几棵玉女拳,已经散嘴了,再过几天,弄尾大鱼来,正好吃菊花锅子。”书中黄太太为尝菊花锅子,在乱世中拒绝搬家避祸,可谓“吃货”的至高境界。

从白露节气的“鸿雁来”,到寒露时节的“鸿雁来宾”,虽仅一字之差,含义却大不相同。秋末迁徙的鸿雁,对于此前已至的同伴而言,成了“宾客”。而结束长假客居、踏上归途的四川人,总习惯提着行李箱直奔火锅店,以一锅沸腾的麻辣鲜香过足瘾,再佐以菊花茶清火——这独有的川式“祛班味配方”,是多少人心中难以割舍的滋味?

据“天府新视界”微信公众号

联起酒香四溢的农庄、茶香沁脾的茶山、热闹非凡的田间活动与满是乡味的购物市集,不仅趣玩金秋,还能把安逸四川的“乡味”带回家。

今年重阳在寒露之后,古人的农事谚语“重阳寒露前,必定是灾年”将被封存。枫红菊黄的金秋,正是忙于晚秋农作物管理、种植越冬蔬菜的好时候。北方作物如玉米、高粱等需及时收割,避免受霜冻影响;越冬作物小麦也应及时种完,以免减产。南方则忙着播油菜、种蚕豆,开始为作物保暖,为来年的丰收打好基础。



金丝皇菊泡茶。本报资料图

寒露蕴含顺应天时的古老智慧

除却“一候鸿雁来宾;二候雀入大水为蛤;三候菊有黄华”的自然变化与相应物候,寒露也蕴含着顺应天时、养阴防燥的古老智慧与生活哲学。

为秋景如画赞叹不已时,莫忘“寒露脚不露”的殷切叮咛。寒露节气,气温逐渐下降,需适时添衣保暖,尤其应注重足部、脚踝与腰部的防护,让在美景中定格的你,身心俱暖。

一路“养眼养心”,不妨在睡前以热水泡脚。若适当加入艾叶、花椒、当归等药材,更能温经通络、舒缓足部,有效缓解下肢酸痛与疲劳。寒露过后昼短夜长,宜早睡早起,顺应自然界阳气收敛、沉降的特性。

更可以跟随火热的“川超”赛事,将运动玩出新意:邀三五好友骑行天府绿道,感受风中穿梭的畅快;携家人登临青城山,远眺层林尽染;或在天府农博园、东安湖体育公园、锦城湖公园等地,以一场晨练告别节后倦意。适度的运动不仅有助于调养肺气,更能提

生活服务广告 028-86969860

收费:70元/行/天,每行13个字

律师提醒:本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续。

吸收合并公告
根据股东决定,成都城投市政机械施工有限公司(简称甲,统一社会信用代码9151011472034248X9)拟吸收合并成都市市政道桥机械施工有限公司(简称乙,统一社会信用代码91510100092820742K),合并后甲尚继续存续,乙将注销。吸收合并前甲注册资本4500万元,乙注册资本200万元,吸收合并后甲注册资本不变,乙注销后无注册资本。
根据公司法相关法律法规规定,合并双方的债权债务均由合并后存续的甲继承。请债权人自本公告之日起四十五日内,向公司申报债权及办理债权登记手续。公司债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司合并将按照法定程序实施。特此公告。
联系人:黄先生,联系电话:13408069522,地址:成都市青羊区大石西路4号
成都城投市政机械施工有限公司
成都市市政道桥机械施工有限公司
2025年10月10日
■四川川渝辣都食品有限公司蔡强持有的法人章,编码:5101040688600,财务章,编码:5101040688597均遗失作废
■四川天涯石信息技术有限公司公章(编码:5101245156538)不慎遗失,声明作废

公告
受杨小蓉女士委托,四川原友信律师事务所发布以下公告:
致:泸州醇生酒业有限公司(以下简称“该公司”)、王骏帆
本人杨小蓉系该公司登记股东(持股51%)。该公司于2008年2月21日被吊销营业执照,应予清算,但至今未成立清算组。现拟要求贵方于本公告见报之日起5日内与本人联系或本人律师联系,协商处理清算相关事宜,包括移交公司账册、会计凭证等重要文件及证照。逾期未配合,本人将按照相关法律法规申请强制清算。因怠于清算导致无法清算的,贵方须承担相关法律责任。
联系电话:18428355565
以上,特此公告。
四川原友信律师事务所
2025年9月30日
■无忧伴学教育咨询(成都)有限公司白雪法人章(编码:5101096811791)遗失,声明作废。
■四川省广播电视局服务部法人章(编码:5101000121177)不慎遗失,声明作废。
■四川汉戎企业管理有限公司遗失财务专用章(编码:5101085452552)和韦业豪法人章(编码:5101085452554)声明作废。
■刘雨昊、刘诗洋购买成都市武侯区机投桥街道业兴北路400号3栋2单元1803号不动产香悦府购房款的四川增值税普通发票(NO:13840710)金额:1951130.00元遗失,特此声明。

■广元市伟业博远建材有限公司法人章杨义(编码:5108019000771)遗失作废。
■四川省康颐文化旅游发展有限公司公章(编码:5101096717567)遗失作废。
■成都云夏农业专业合作社公章(印章编码:5101250071422)遗失,声明作废。
■四川宏晟鑫跃建筑工程有限公司(印章编码:5101076202617)、财务专用章(编码:5101076202618)、发票专用章(编码:5101076202619)、卢德伟法定代表人章(编码:5101076202620)遗失,声明作废。
■成都陆奇园商贸有限公司遗失财务专用章(编码:5101085313652)、张成军法人章(编码:5101085313654),声明作废。
■简阳市金星音像有限公司公章5139020005604、财务专用章5139020005605遗失作废。
■彭州市公平镇鸿运蔬菜种植专业合作社,营业执照正本(注册号:510182NA002770X),公章(编码:5101825037068)遗失作废。
■成华区金茗祥餐饮店(个体工商户)遗失营业执照副本(统一社会信用代码:92510108MAEGAX597C)、公章(编码:5101085877917),声明作废。
■四川聚友益建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91510105MA6AAT641B)营业执照正本、副本、公章(编码:5101055188768)遗失作废。