我国将寒露分为[三候](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E5%80%99)：“一候[鸿雁](https://baike.baidu.com/item/%E9%B8%BF%E9%9B%81)来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有[黄华](https://baike.baidu.com/item/%E9%BB%84%E5%8D%8E)。”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。

如果说“白露”节气标志着炎热向凉爽的过度，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”。白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。

寒露时节，北方正值玉米丰收，种植冬小麦的农忙时节！常言道：“寒露种小麦,种一碗,收一斗”，“晚种一天，少收一石”。 要及时采摘棉花。只要天气允许，要尽快在霜前采摘棉花，以防棉花遭霜打而降低质量，造成减产。还要收获红薯。红薯对霜冻十分敏感，容易因受冻出现薯块“硬心”现象，导致红薯减产，因此要在寒露期间收获完毕。

“寒露”时节起，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉。从中医角度上说，这节气在南方气候最大的特点是“燥”邪当令，而燥邪最容易伤肺伤胃。这个时期人们的汗液蒸发较快，因而常出现皮肤干燥，皱纹增多，口干咽燥，干咳少痰，甚至会毛发脱落和大便秘结等。

寒露养生的重点是养阴防燥、润肺益胃。同时要避免因剧烈运动、过度劳累。在饮食上还应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等类食品，宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食品。同时室内要保持一定的湿度，注意补充水分，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、水柿、提子等水果。此外还应重视涂擦护肤霜等以保护皮肤，防止干裂。