

凉风有信秋露凝

蒹葭苍苍，白露为霜。北京时间9月8日5时27分将迎来白露节气，从白露起，天气转凉，露水一天比一天凝重。中医介绍，秋主收，天气渐冷，人体的五脏也逐渐进入内收、平静的状态。白露节气，主要的养生要领是防秋燥、防秋凉，切忌盲目“春捂秋冻”。

秋燥伤人，小孩的肌肤比较薄，较成人更为娇嫩和敏感，所以在秋天孩子的皮肤更容易流失水分变得干燥。因此，医生提醒各位家长，在有大风的日子尽量避免让孩子出门。外出时应尽量减少孩子裸露在外的肢体面积，

避免让皮肤暴露在干寒的环境中。

白露之后，随着夜间的凉意一天比一天明显，应撤掉凉席，将薄棉被备在床头。夜卧千万不能再像夏季时那样袒胸露背，可换上长袖睡衣入睡。

中医有“白露身不露”的说法，也就是说白露节气一过，就不能再赤膊露体了。早晚须记得及时添衣，以免着凉。虽然“春捂秋冻”是一条经典的养生保健要诀，但秋冻并非人人皆宜。像体质较弱的老人和儿童，心脑血管疾病、慢性支气管炎、哮喘病、关节炎、糖尿病等患者都不适合“秋冻”。

白露时节是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期，如支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎等，此时加强锻炼是预防疾病发作和缓解病情的有效途径。经常唱歌也对疾病有预防和控制作用，因为人在唱歌时采用腹式呼吸，能增大肺活量，减轻肺部压力，并且唱歌还能振奋精神，同时心跳加快，肌肉紧张，有利于控制咳嗽。

白露后，夏季风逐步被冬季风所替代，冷空气转守为攻，暖空气也被步步逼退，人们爱用“白露秋分夜，一夜凉一夜”来形容白露过后的天气变化。

白露节气另一特点就是昼夜温差拉大，是一年中昼夜温差最大的一个节气。白露，自然离不开“露”。古人相信该节气的露水有特别功效，并认为不同植物上的清露有明目、治病等不同效果，古时民间还有颇具仪式感的“收清露”习俗。

白露有三候：一候鸿雁来，鸿和雁开始列队从北向南飞；二候玄鸟归，燕子等候鸟开始集体朝南迁徙，寻找过冬的乐土；三候群鸟养羞，百鸟开始储蓄干果以备过冬。

9月8日5时27分

“白露”，是二十四节气里第15个节气，意味着孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。《月令七十二候集解》这样解释“白露”的由来：“白露，八月节。秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也。”“露凝而白”不仅是天气转凉的象征，也浸润着古代人们对季节转换的情愫。

一候 鸿雁来
二候 玄鸟归
三候 群鸟养羞

白露 | 诗意

白露秋风夜，一夜凉一夜，有关白露的诗词，最美的白露节气，一年最有诗意时！

玉阶怨

〔唐〕李白

玉阶生白露，夜久侵罗袜。
却下水精帘，玲珑望秋月。

凉夜有怀

〔唐〕白居易

清风吹枕席，白露湿衣裳。
好是相亲夜，漏迟天气凉。

白露

〔唐〕鲍溶

清蝉暂休响，丰露还移色。
金飙爽晨华，玉壶增夜刻。
已低疏萤焰，稍减哀蝉力。
迎社促燕心，助风劳雁翼。
一悲纨扇情，再想清浅忆。
高高拜月归，轧轧挑灯织。
盈盈玉盘泪，何处无消息。

杂诗

〔晋〕左思

秋风何冽冽，白露为朝霜。
柔条旦夕劲，绿叶日夜黄。
明月出云崖，皛皛流素光。
披轩临前庭，嗷嗷晨雁翔。
高志局四海，块然守空堂。
壮齿不恒居，岁暮常慨慷。

本版稿件综合新华社、央视财经、《新民晚报》等

秋
Autumn

露

白露 | 习俗·饮食

喝白露茶

“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露。”经过了夏日的炙烤，白露前后正是茶树生长的最好时期。白露节气之前采摘的茶叶叫早秋茶，从白露之后到十月上旬，采摘的茶叶叫晚秋茶。相比早秋茶，晚秋茶的味道更好一点，深受茶客喜爱。

酿米酒

江苏，浙江，湖南资兴兴宁、三都、蓼江一带等地有自酿米酒习俗，特别是白露时节，尤其乐于酿米酒。这个时节酿出的米酒温中含热，略带甜味，称作“白露米酒”。

吃龙眼

福建福州有“白露必吃龙眼”的习俗。民间认为，白露吃龙眼能大补身体。这是因为龙眼有补血养血的

白露的时候衣着要注意，饮食也需要注意。天气渐渐趋于干燥，所以饮清茶、吃水果，以减少秋燥。白露时节的养生，也被称为“补露”。

白露打枣，秋分卸梨

白露时节既要防热燥也要防寒凉。因此，民间有“少吃西瓜多吃梨”的建议。因为，这个季节多吃西瓜容易湿气上身，而多吃梨则可以起到润肺生津、止咳平喘、清心降火的作用，达到缓解秋燥之功效。但生梨又性凉，老年人不宜一次吃得过多。脾胃较弱的人，也可以做成冰糖炖雪梨，这也不失为一种很好的食用方法。“白露打枣，秋分卸梨”是一句农事谚语，新鲜的枣子、水灵灵的生梨，都是这个季节成熟的时令果实。白露时节也是核桃成熟的时期。农谚中有“白露打核桃、吃核桃”的说法。这并不是因为核桃成熟才如此说，主要是白露节气到来后，天气渐冷，人体需要一些温补的食物让身体逐渐适应。

功效，让人脸色红润。此外，龙眼还有安神、缓解失眠的作用。

采“十样白”

在浙江温州一带，尤其是苍南、平阳等地在白露之日有采“十样白”（也有“三样白”的说法）来煨乌骨白毛鸡（或鸭子）的习俗。“十样白”就是十种带“白”字的中草药，如白木槿、白毛苦等中草药。