

# 白露

二十四节气

来 归 卷

一候鸿雁来  
二候玄鸟归  
三候群鸟养羞

9月7日17时53分

新民  
手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆  
文案/左妍 马丹 王蔚  
编辑/钱澄琦  
手绘/邵晓艳



## 昼夜温差大

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。此时的上海虽然仍处夏季,但是确实能感受到秋天的脚步声越来越近了。通常,白露节气里,上海天气逐渐变得凉爽舒适,常年平均气温为24.7℃,平均降水量为65.6毫米(徐家汇站为代表,以9月7日至9月22日计),和处暑节气相比,气温下降明显,雨水大幅减少。

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。

# 凉风有信 秋露凝

蒹葭苍苍,白露为霜。从白露起,天气转凉,露水一天比一天凝重。上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任方泓说,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”。

“燥邪伤人,容易耗人津液,而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。”方泓介绍,《遵生八笺》中说到“秋气燥,宜食麻以润其燥”,即可适当多食蜂蜜、芝麻和杏仁等性润味甘淡食物,同时还可以多喝白开水、豆浆、乳制品等,少吃辛辣的食物。

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,龙华医院儿科主治医师徐彬彬告诉各位家长,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,可换上长袖睡衣裤入睡。

龙华医院中医预防保健科彭欣副主任医师说,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。

“喝过白露酒,秋收啥都有。”在我国,白露酒一般是指自家酿制的米酒,上海人称之为甜酒酿,当然也包括上好的崇明老白酒。在煮熟的汤圆或鸡蛋里加入甜酒酿,再点缀上糖桂花,一碗米酒汤圆或米酒水滑蛋,更是上海人秋季的惬意点心。



今天,  
你喝白露茶了吗?

“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。以前江淮一带的人钟情于“白露茶”,此茶不像春茶那样清香鲜嫩,也不似夏茶般味重干涩,而是有一种独特甘醇味,饮来别有一番回味。

