

# 天凉,还得等一等

本报讯(记者 马丹)今天迎来二十四节气里的白露,这是节气里第15个节气,也是反映自然界气温变化的重要时节,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》这样描绘这个颇具诗意的节气,“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,也描绘出了夏秋转换时节的诗情画意。然而,对今夏的上海来说,天凉或许还要等一等。

对上海而言,白露节气意味着夏季逐渐进入尾声。此时,夏季风逐步被冬季风代替,冷空气分批南下,往往带来一定范围一定幅度的降温,天气将逐渐变得凉爽舒适。上海历来有“白露不露身”的说法,指的是虽然天气渐凉,但不宜穿得太过清凉,以免生病。

但是,副热带高压“盘踞”在长江流域,今年的白露暂时暑热难消。今天一早,本市多云开场,热力十足。尽管午后局部地区会转为阴有短时阵雨或雷雨的天气,但是雨水对降温并没起到很大作用。白天最高气温又奔着34℃~35℃而去,加上相对湿度有90%~50%,体感十分闷热。据上海中心气象台预报,明天,申城云系增多,会有分散性短时阵雨或雷雨袭扰,气温比今天略低,预计在28到33℃间,但副热带高压过

于强势,高温不太愿意撤退,再加上,台风“摩羯”不往上海吹,冷空气势力又颇为微弱,下周初的气温仍然蠢蠢欲动,力争突破高温线。气象专家表示,气温何时能回到正轨,变化可能出现在下周后期——届时可能会有一个新的台风生成并可能影响东南沿海。

上海的“白露”节气和上一个节气“处暑”相比,气温通常下降明显,雨水大幅减少。不过,不管天气热不热,上海的秋天都没那么轻易地到来。气象学上,连续5天日平均气温≤22℃才算入秋。进入白露之后,气温逐渐下降,但真正的秋天得等到10月初。此时我国的季节变化最为明显,秋季即将从北方扩大到南方,南方高温大幅降低,北方冷空气逐渐“转守为攻”。民间有“春茶苦,夏茶涩,要好喝,秋白露”的说法,因此会在白露节气品秋茶,江浙和苏南一带有自酿白露米酒的习俗。在浙江苍南、平阳等地,人们在白露这一天还会采集“十样白”,也就是十种带“白”字的草药如白木槿、白毛苦等,与“白露”相呼应。



扫二维码  
看手绘二十四节气

甲辰年

八月初五

2024年  
9月7日  
星期六

bái lù

# 白露

一候 鸿雁来  
二候 玄鸟归  
三候 群鸟养羞

本版编辑 刘靖琳 本版视觉 戚黎明

新民  
手绘

花卉



王嘉玮 绘

## 「中国郁金香」花叶不相见

石蒜

白露已至,寒生露凝,一种在夏季“休眠”的花渐渐露出真容。花叶永不相见,被称为“中国郁金香”,这就是名字有些土的“石蒜”。

石蒜属植物是球根观赏花卉,与水仙、百合、郁金香、风信子类似,花色丰富艳丽,形态婀娜多姿,被誉为“中国郁金香”。由于鳞茎和叶子与大蒜有点像,且常生于山石之间,因此得名“石蒜”。

石蒜的鳞茎喜欢睡觉,有夏天休眠的习惯。待到气温稍低,它的花茎才悄悄钻出鳞茎,突然从裸露的地面破土而出,开出特别妖娆的艳丽花朵,仿佛焰火般成片燃烧。也因总是“突见其花”,因此西方称它为魔术花或蜘蛛百合。

石蒜还有一个别名,叫作“彼岸花”。它有着特殊的习性,开完花后开始慢慢长叶,所以是“花时不见叶,有叶不开花”的植物。其中,红花石蒜又被称为曼珠沙华。《法华经》中有说:“云何曼珠沙华?赤团华。”因此后人便自动将其对应为红花石蒜。

美丽的石蒜,长期以来并不受待见。野

生的石蒜经常生长在阴暗潮湿的地方,比如深山老林或坟头,它的花又鲜红如血,会被不少人认为有晦气邪恶之感,在民间被视为邪恶的象征。哪怕与蟑螂没有半点相似,在江南一些地方,石蒜却还被称作“蟑螂花”,背负着“邪恶”骂名,令人避之不及。

可是,纵使不被理解,石蒜还在默默为人类做着贡献。石蒜属植物兼具药用价值与观赏价值,它的鳞茎都含有石蒜碱,此碱经氢化后有抗阿米巴痢疾的作用,另外有些种类含有加兰他敏、力可拉敏,在临床上为治疗小儿麻痹后遗症的要药;民间把鳞茎捣碎,敷治肿毒,鳞茎还含有大量的淀粉,可作浆糊、浆布之用。

在全世界,石蒜属植物有20余种,原产中国和日本,我国分布有13个种。6月份是长筒石蒜、安徽石蒜盛开的季节,9月是最后一批石蒜属植物开花的季节。每年夏秋交替的时节,在一些平常少有人关注的地方,会陆续地冒出一些娇艳的花朵,那就是“不做主角甘做配角”的石蒜。本报记者 金旻矣

养生

## 秋燥渐盛易伤肺 养肺润燥看杏仁

今迎白露,这是二十四节气中的第十五个节气,也是属于秋天的第三个节气。此时,天气逐渐转凉,空气中的气态水达到饱和,便会凝结成为液态水。清晨叶子上就会出现许多露珠,“白露”故得名,中国民间在这个节气有“收清露”的习俗。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠说,白露时节,秋燥渐盛,风燥之邪易侵袭肺脏,容易引发咳嗽、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病。因此,白露时节养生应以养肺润燥为主。肺为相傅之官,五色主白色,因此有“吃白养肺”的说法,她推荐了一款白色中药——杏仁。

《寰宇记》云:“钟离县杏山,吴时董奉居于此,为人治病,惟令种杏五株,数年,杏至万株。”后人常以杏林暖春来赞誉医家的品格。杏的全身也都是宝——杏木可以做家具,杏子可以食用,杏树的枝条可以做燃料,杏仁则是具有良好的药用价值。

徐熠推荐了几款杏仁的食疗方——

■ 杏仁露:甜杏仁10克,糯米5克,牛奶40毫升。甜杏仁和糯米分别水泡2小时,甜杏仁去皮;加入牛奶,粉碎搅拌;倒入锅中煮沸,加入冰糖,即可。适合儿童健脾补肺,生津润燥,补中益气,每周不超过2次。

■ 川贝杏仁糕:苦杏仁6—8克,川贝3—4克,鸡蛋1个,牛奶115克,面粉180克。鸡蛋打散成蛋液,将川贝和杏仁去皮去尖粉碎。将黄油、糖、蛋液混合,搅拌至完全融合。将准备好的面粉过筛,并与牛奶和蛋液混合,搅拌均匀,再加入川贝和杏仁。倒入模具中。烤箱加热至成型。可润肺止咳、化痰平喘。

■ 百合杏仁粥:鲜百合50克(干品25克),甜杏仁10克,粳米50克。鲜百合去皮(干品用水洗净),甜杏仁去皮;粳米加水煮粥;百合和杏仁加入锅中继续熬煮,粥成时加入冰糖适量调味,搅匀即可。具有清肺热、消痰、降气、止咳、止咽喉疼的功效。

■ 杏仁雪梨汤:雪梨2个,甜杏仁10克,苦杏仁10克。雪梨洗净,去皮核,切成块,杏仁洗净沥干。水烧开后下雪梨、杏仁及冰糖,开大火煮5分钟后,改小火慢炖1小时,加入冰糖适量调味即可。具有止渴生津、止咳化痰、润肺的功效。

徐熠也提醒,杏仁中含有苦杏仁苷,无论是甜杏仁还是苦杏仁,都不宜多吃。 本报记者 郁阳



戴佳嘉 绘

杏仁

杏仁有南北之分,南杏仁又叫甜杏仁,性平味甘,能润肺补虚,化痰平喘,口感微甜细腻,多作为食用。北杏仁又称苦杏仁,性微温味苦,有小毒,能降气止咳平喘,润肠通便,一般作为药用。