

本报讯（记者 马丹）今天迎来白露节气。这是农历二十四节气中的第十五个节气。《月令七十二候集解》中说：“八月节……阴气渐重，露凝而白也。”天气渐凉，清晨时分地面和叶子上有夜晚水汽凝结而成的白色露珠，故而得名白露。

与上一个节气“处暑”相比，上海的“白露”节气气温下降较为明显，雨水也会大幅减少。气象资料显示，白露是一年中气温波动最频繁的时段，因此有“白露秋风夜，一夜凉一夜”的说法。但是，今年上海以高温迎来白露的开篇。今天9时54分，高温黄色预警信号又准时报到。据预报，这波高温将一直持续到下周一，气温预计为28℃~36℃。受冷暖空气共同影响，周二起，本市会出现一次明显的降水过程，气温随之下降，预计最高气温可以降至31℃~32℃。下周后期，副热带高压加强西伸北抬，本市天空状况转好，最高气温又将回升至34℃附近。

尽管白露节气通常被认为是夏秋的转折点，但是，对上海而言，真正的秋天要等到10月初才会现身。从气象科学的角度来看，过了白露，夏季风逐步被冬季风代替，冷空气转守为攻，暖空气开始退避三舍。当冷空气南下就会带来一定范围、一定幅度的降温。因此，下周的冷空气才能成为缓解近期高温的一剂良药。气象专家提醒，进入白露节气之后，气温容易出现快速下降的情形。当昼夜温差变大，容易引发感冒、高血压、中风、心梗等疾病。所以，上海一直有“白露身不露，寒露脚不露”的穿衣法则，意味着进入白露要注意保暖，不能再像夏天那样赤膊，否则容易着凉。



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

吃“白”补白 以“白”应秋 “十样白”究竟是什么？

白露节气至，秋燥不远。在上海及周边江浙地区，白露节气除了喝白露茶、品白露酒之外，还有一个传承已久的民俗——采集“十样白”。“十样白”究竟是什么？为何要凑齐十样？又为何偏偏在白露时节采集？新民晚报“节气版·十万个为什么”揭开“十样白”的神秘面纱。

一问

白露因什么而“白”？

白露究竟因何而“白”？其实，《月令七十二候集解》写出了答案：秋属金，金色白，露水因秋色而“白”。既然自然已把此时节的颜色“划定”了，人也不妨跟着“色号”吃饭——吃“白”补白，以白应秋，才算不违天时。

中医理论中有“五色入五脏”的说法并认为，白色入肺，对应秋季。白露节气正值秋季，肺脏最为敏感，容易受到秋燥侵袭。选择白色食材，正是顺应季节特点，以达到润肺养阴的目的。

二问

为何偏爱“白”字辈？

大家普遍认为食物的颜色越深，营养价值越高，往往忽略了白色食物，其实白色食物的营养价值不逊色于有色食物。白色食物（豆类、白肉）是人体所需蛋白质和钙的重要来源，大多还富含钾、膳食纤维等多种营养素。在中医领域，巧吃白色食物具有滋润的功效，例如莲子、银耳、山药等。

白色食物的代表包括了梨、冬瓜、大米、白果、山药、牛奶、豆腐、白萝卜、白蘑菇等。现代营养学证实，白色食材有

多重营养价值。银耳、百合含天然活性物质，能润肺护喉。银耳多糖会修复呼吸道黏膜，百合中的生物碱缓解干咳，山药、莲藕的黏液蛋白滋养脾胃，缓解秋燥引发的口干便秘。这些食材还富含维生素C和膳食纤维，白萝卜促进肠道健康，白扁豆助消化。它们的低GI特性（血糖生成指数低）很适合秋季调养。简单说，白露时节吃点“白”，就像给身体加了“保护层”，既顺应节气变化，又科学提升免疫力。

三问

“十样白”包括哪些？

“十样白”并非固定清单，而是因地制宜的智慧集成。民俗学家方云指出，核心是“白”字辈或色白的药食两用之物：白茅根、白芍、白茯苓、白术、白及、白木槿、白毛苦等中草药，常搭配白百合、白山药、白萝卜、白扁豆等日常食材。只不过，不同地区也会有一些细微的差异：江南多用白茅根、白芍，浙北则偏好白百合、白山药。但从中医角度来看，“十样白”的所有食材均需“色白”“性平”，避免寒凉伤胃。

到了今天，白露“十样白”早已超越传统食俗，成为节气的活教材。现代生活中，我们无须拘泥于一定要集齐十种食材，超市里白萝卜、银耳、百合随手可得，简单炖汤便能受益。其实，古人通过采集“十样白”为的是提醒人们关注身体变化，而非盲目进补。“白色食物是秋季养生的最佳选择，白露时节市民朋友可以选择多吃如大米、豆腐、百合、蛋白、白萝卜、银耳、白果或莲子、莲藕等。”上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科杨佩兰主任医师说，“合理膳食，均衡营养，保持饮食的多样化，可达到润肺的效果。”

本报记者 马丹

“十样白”

顾名思义，是指十种带“白”字的中草药或食材。

在苏浙一带的“十样白”食俗，就是指白露当日采集十种带“白”字的草药或食材，通常会包括白茅根、白芍、白茯苓、白术、白及、白木槿、白毛苦等，也有人会选用白百合、白山药、白萝卜、白扁豆等色白或带“白”字的药食两用植物。



今迎白露，这是二十四节气中的第十五个节气。自此暑气渐消，昼夜温差将进一步加大。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心内科芦波副主任医师说，市民起居、饮食、精神、运动等方面都应遵循“收养”原则，顺应“阳消阴长”的自然规律，注重防燥润肺、安神敛志，以增强体质，预防疾病。

民间常说“白露秋风夜，一夜凉一夜”。此时，大自然的阳气逐渐收敛，阴气越来越盛。芦波提醒，市民在白露时节要注意早晚添加衣被，不袒胸露背，睡卧不贪凉。此外，心脑血管疾病患者需加强防护，气温下降可引起血管收缩、血压波动，增加心脑血管负荷，可能诱发高血压、心绞痛甚至脑卒中。建议定期监测血压、遵医嘱服药，必要时在医嘱下调整用药。

白露时节，“燥”为其特点，秋燥伤人，易伤津耗液，常出现口咽干苦、大便干结、皮肤干裂的现象。芦波建议：多补充水分，多喝温开水、豆浆、牛奶、淡茶等以养阴润燥；多吃新鲜蔬菜、水果，如梨、橙子、柚子、萝卜、藕、银耳等以润燥生津；多食百合、蜂蜜、莲子等清补之品，以顺应肺的清肃之性；多吃粗粮和富含纤维素的蔬菜，如芹菜、白菜等，可以促进排便，防止肠道积滞，化火伤津而致大便干燥。同时，要“少辛多酸”，减少葱、姜、蒜、辣椒等辛辣发散之物的摄入，以免助燥伤肺，消耗津液。可以适当多吃一些乌梅、西红柿等带有酸味的食物以收敛肺气，滋阴润肺。

白露时节，芦波向市民推荐一道养生食谱——沙参枸杞粥，它具有滋阴润燥、养血明目之功效，可用于秋季常见阴血亏虚所致的干咳少痰、咽喉干燥、声音嘶哑、眼睛干涩等症状。

白露的起居养生，可通过日常生活的细微调整，帮助身体从夏季的“散”平稳过渡到秋季的“收”。市民首先需要适当提早入睡时间，建议最晚不过晚上11时，“早睡”以顺应阳气的收敛，而“早起”能使肺气得以舒展，一收一舒，符合秋季“收养”之道，有助于保持全天精力充沛。

其次，人们要注意适时开窗，保持空气流通，可选择天气晴好的上午10时到下午3时之间开窗通风，秋季空气干燥，流通的空气可以减少室内病菌滋生。最后，可通过使用加湿器或在屋内放一盆清水适当增加湿度以缓解秋燥，防止呼吸道因干燥而产生不适，同时滋润皮肤。

本报记者 郗阳