

今日白露：

白露暖秋色，月明清漏中

本报记者 韩建慧\文 齐艳芳\绘图

二十四节气是我国古代劳动人民经验的积累、智慧的结晶，其按时序轮转、时空对应的认识和总结，具有很强的民族性、文化性，是我国传统文明的载体，对当时乃至现代社会的生产生活都具有指导作用，具有长久的生命力。

2016年11月30日，二十四节气被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。“申遗”成功再次说明了我国传统文化的魅力。

中华民族的祖先用劳动和智慧创造了光辉灿烂的文化，是我们的民族之根、民族之魂。时至今日，我们依然可以从中汲取智慧和精神力量。为弘扬传统文化，我们今天对节气风俗进行介绍，一同品味中华传统文化的独特魅力。

品味节气之美

衰荷滚玉闪晶光，一夜西风一夜凉。

北京时间9月8日，我们又迎来传统二十四节气中的第15个节气——白露。

白露缘何被称之为“白露”？盖因天气转凉的标志便是清晨草木上会有水珠凝结的秋露。古人以四时配五行，秋属金，金色白，以白形容秋露，故名“白露”。

白露至，秋风渐起。作为秋天的第三个节气，白露也标志着孟秋的开始和仲秋的开始。古人根据对大自然的观察，将白露分为三候：“一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。”意思是说这个节气，大雁等候鸟将南飞避寒；玄鸟就是燕子，燕子之所以为“归”，是因为燕子的家乡就在南方，所以叫“归”；群鸟养羞，“羞”通“馐”，意思是鸟儿也要开始贮存干果粮食以备过冬。

白露，一个富含诗意的节气

二十四节气中，哪个的名字最富含诗意？白露当然要排首位。

千百年前，多情的诗人站在一望无际的芦苇丛边，看着草木之上升腾的氤氲雾气，思念便如草木上的露珠一样，晶莹剔透又无处安放。

于是，世间便多了这么一段传诵千年的优美文字，含蓄且体贴地让后世的人们在表达爱慕、思念或者是隐秘的感伤时多了一重借鉴：“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方。”

从古至今，似乎没有哪个节气像白露一样，总能与千般愁绪、万种情思结合起来。

白露能表达愁思：“譬如朝露，去日苦多”；白露能表达相思：“玉阶生白露，夜久侵罗袜”；白露能表达秋思：“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”；白露也能表达思乡：“露从今夜白，月似故乡明”……在古往今来许许多多文人墨客的笔下，白露这个节气总是怀有一种淡淡的惆怅。

这种惆怅又好像是秋天独特的产物。一夜风凉，万物入秋，秋天最能调动人心情的时节就在仲秋。初秋时因为有秋阳高照，尚显得余暑未散，人间热烈；而深秋时又因秋色近暮，严寒将至而倍觉时光匆匆。只有仲秋时，人们才有心情品味秋之静美，气舒而不燥，风凉却不寒，秋水长天，别有一番风味。

对于许多市民来说，这时节当然也是出门观景的好时候。



候。北方地区季节表征明显，一到白露，立刻就能感受到民谚中所说的“白露秋分夜，一夜凉一夜”。

告别了夏日酷暑，躲过了“秋老虎”发威，趁着秋凉尚浅，天地山河都有别样的魅力。

市民张薇薇就打算趁着这时候带着父母出门去旅游。开学季已过，国庆节未到，无论是游览景区还是住宿，都很方便。

打这个“时间差”的可不止张薇薇一人，市民王彦也在纠结是跟团出行还是自驾游。“想去九寨沟，还想去贵州看黄果树瀑布，趁着天气不冷不热，我也想去感受一下祖国山河的秋色壮美。”他说。

没有大把时间，也能登高望秋。市民赵璐把目光对准了本地游和周边游。闲来无事，一家人自驾到乡村去转转，田间的麦穗已收，农家小院里挂着金黄的玉米，葡萄园里的各色葡萄都已进入采摘期，既能大饱眼福，还能大饱口福。

天气晴好的时候，还可以到乌海湖去坐坐船，秋水明净、长天白云，白露时节，正是一年中风景最美的时候。

白露，一个游子思乡的节气

有道是：“露从今夜白，月是故乡明。”白露一到，游子们思念家乡的心就关不住了。月底就要迎来中秋、国庆假期，游子们已经迫不及待地开始准备回家的礼物。

市民周静说，她已经好几年没有回过山东省泰安市的老家里了。前几年因为疫情受困，今年春节疫情阴霾散去，又赶上学艺术的孩子要参加集训，耽误了回家看望父母的计划。此刻年已过半，中秋迫在眼前，她再也按捺不住思乡的情愫。

周静到葡萄园里仔细询问了每种鲜食葡萄的成熟时间。园主听说她想长途跋涉带回去，专门给她推荐了几个口感好、颗粒又结实的品种。“颗粒不够紧实的，路上颠簸容易掉。这几种不怕，这几年送葡萄到外地的人越来越多，怎么样包装、保鲜，我们是专业的。”热情的葡萄园主这样对她说。

除了葡萄，大草原的牛羊肉也是游子想要带回家的礼物。张少峰早就订下了一只阿尔巴斯羊，摩拳擦掌地想要带到河南老家去。店主笑着对他说：“物流这么方便，哪用你手提肩扛呢。你啥时候走说一声，我给你打包好了用冰袋保鲜，走冷链物流，保证到家的时候跟现宰的一样新鲜。”

王洪武则早就跟老顾客们“请假”说要关店回乡去。前几日与父母通电话时，听说家乡的大闸蟹已经上市，王洪武夫妻俩迫不及待地想回家尝尝鲜，早餐店都没心思经营了。“我们这做小生意的，一年到头也难得给自己放个假，索性趁着这会儿好好休息一段时间，也能陪陪父母。”王洪武说。

秋风容易惹秋思，白露又是一个秋思格外浓的节气。

有不少受访者惦记家乡白露时节的风貌。

市民孙鑫告诉记者，在他的家乡东北，白露时节是收获谷子、高粱和大豆的时候。白露前后多秋雨，而大豆已经成熟，必须赶在晴朗的天气收割。“农忙的时候，几岁的孩子也要挎个小布兜，奔跑在田间地头捡豆子。”他说。

农忙可能要持续很久，因为白露秋收之后，农民还要忙着给棉花、玉米、高粱、谷子、大豆等作物选种留种，要及时腾茬、整地、送肥，以便抢种小麦。在孙鑫的记忆里，每年这个时候，村里人总是格外忙。

祖籍河南省安阳市的张春莉告诉记者，白露前后，便是晚秋作物成熟的时候。为了避免低温霜冻，田间的作物需要及时收割。“老人们常说，一场秋雨一场寒，一过白露就一天冷似一天，玉米、甘薯都得赶紧收，再迟就要扔在田里了。”她说。

“抢秋抢秋，不抢就丢”，或许正因如此，白露时节，农忙便成了中国大地上的普遍图景。

白露，一个注重养生的节气

秋风凛冽，白露为霜。白露既然是冷热交替的分水岭，自然就少不了养生的话题。

说起秋季养生，很多“养生达人”都表示，白露这个节日很重要。因为白露时节，秋说深未深，但秋凉已至，又要防寒气入侵，又要防秋季干燥，人体要承受的“困难”一下子就变多了。

有多年中医从业经验的刘静波提醒，白露时节，最重要的就是防寒。民谚有云，“白露身不露，寒露脚不露”，说的就是白露节气到来时，人们要注意添加衣物，不能再像夏天时一样穿着单薄，尤其是早晚昼夜温差大的时候，更要注意避免寒气入侵。

小孩和老人尤其如此。市民孙邵瑾告诉记者，每年到了白露，她都会给孩子在校服内加一件薄薄的背心，“虽然中午放学的时候有点热，但能抵御早晚寒凉。别看加这小小一件，孩子秋天就很少咳嗽感冒了。”她说。

除了防寒保暖，补肾气也是中医学认为白露时节应该注意的养生之道。刘静波说，肾气足则不畏寒，白露补肾最简单的办法就是每天晚上坚持用热水泡脚，泡到身体微微发热为好。泡脚的同时可以搓揉耳朵。肾开窍于耳，耳朵有密集反射区，联系着全身各个器官，常搓揉耳朵是很好的养生方法。

对于中老年人来说，白露后天气转冷，运动就应该量力而行，既不能像夏天一样晨练时间过早，也不能出汗过多，以免因天冷伤了阳气。不过，也不能因此不运动，可以散步、慢跑、打太极拳等。

当然，作为秋季的第三个节气，白露时节仍然要防秋燥。秋燥对肺的影响较大，所以白露时节不能一味进补，饮食上宜以清淡、易消化且富含维生素的素食为主，多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、葡萄、莲藕、石榴、豆制品等，多吃橙黄色蔬菜，比如南瓜、红萝卜等。另外，吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要。

其实，对于过日子的老百姓来说，任何一个节气都不能跟“吃”分开。白露固然是指导农事的节气，但也是指导“饮食”的节气，选对了节日饮食，一样能达到养生的目的。

祖籍福建省泉州市的魏慧说，在她的家乡，白露有吃龙眼的习俗。龙眼就是桂圆，白露前后正值龙眼成熟，其核小味甜，肉嫩，具有丰富的营养价值，有补血安神、养心脾、润肤美容的功效。而且龙眼肉对女性的身体很有益处，有助改善贫血、失眠、神经衰弱等。

虽然多吃龙眼容易上火，但民间认为，白露本来就是寒气渐生的时候，寒能克火，正好一动制一静。

老南京人十分青睐“白露茶”，苏浙一带则爱饮“白露酒”。祖籍南京市的孙柏喜告诉记者，在他的家乡，白露前后是茶树生长的极好时期。白露茶既不像春茶那样鲜嫩不经

泡，也不像夏茶那样干涩味苦，而是有一种独特的甘醇清香味。多饮白露茶，既可以防秋燥，又能使脾胃运化得宜，是老百姓的养生之道。

祖籍浙江省海宁市的陈光北则告诉记者，在他的老家，有白露酿米酒的习俗，“据说白露时节气温适宜，酿的米酒更为甘甜，所以白露米酒也是我们当地的特产。”

白露凋花不残，凉风吹叶叶初乾。

总而言之，白露就是这样一个充满了诗意的节气。它不盛大，也不萧瑟，充满了独属于秋的静美，悄悄地在物候的轮回中储备力量，以应对即将到来的晚秋。

倘若你也喜欢这个节气，不妨也在这个美好的日子里抛开所有的压力与烦恼，去看看秋水长天，去听听风过山林，饮一盏白露茶，添一件保暖衣，调整心情，给自己充充电，积蓄一些应对未来的力量。

今日白露，秋将岁晚，繁露成霜。



与白露有关的诗词

《白露》
唐·杜甫

白露团甘子，清晨散马蹄。圆开连石树，船渡入江溪。凭几看鱼乐，回鞭急鸟栖。渐知秋实美，幽径恐多蹊。

《凉夜怀怀》
唐·白居易

清风吹枕席，白露湿衣裳。好是相亲夜，漏迟天气凉。

《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。

《杂诗》(节选)
西晋·左思

秋风何冽冽，白露为朝霜。柔条旦夕劲，绿叶日夜黄。

《情诗》(节选)
三国·曹植

始出严霜结，今来白露晞。游者叹黍离，处者歌式微。

《秋夜长》(节选)
唐·王勃

秋夜长，殊未央，月明白露澄清光，层城绮阁遥相望。

《月夜忆舍弟》(节选)
唐·杜甫

戍鼓断人行，秋边一雁声。露从今夜白，月是故乡明。

《秋露》(节选)
唐·雍陶

白露暖秋色，月明清漏中。痕沾珠箔重，点落玉盘空。

《南湖晚秋》(节选)
唐·白居易

八月白露降，湖中水方老。旦夕秋风多，衰荷半倾倒。

《白露为霜》(节选)
唐·颜粲

悲秋将岁晚，繁露已成霜。遍渚芦花白，沾篱菊自黄。应钟鸣远寺，拥雁度三湘。气逼襦衣薄，寒侵梦梦长。

《衰荷》
唐·白居易

白露凋花花不残，凉风吹叶叶初乾。无人解爱萧条境，更绕衰丛一匝看。

《咏廿四气诗·白露八月节》
唐·元稹

露沾蔬草白，天气转青高。叶下和秋吹，惊看两鬓毛。养羞因野鸟，为客讶蓬蒿。火急收田种，晨昏莫辞劳。

《四望楼》(其一)
宋·刘敞

白露参差晚，丹枫点染深。高楼延远恨，嘶马动归心。留客小山桂，愁人思妇砧。昏鸦稍欲集，桠黑倒城阴。

白露
二十四节气