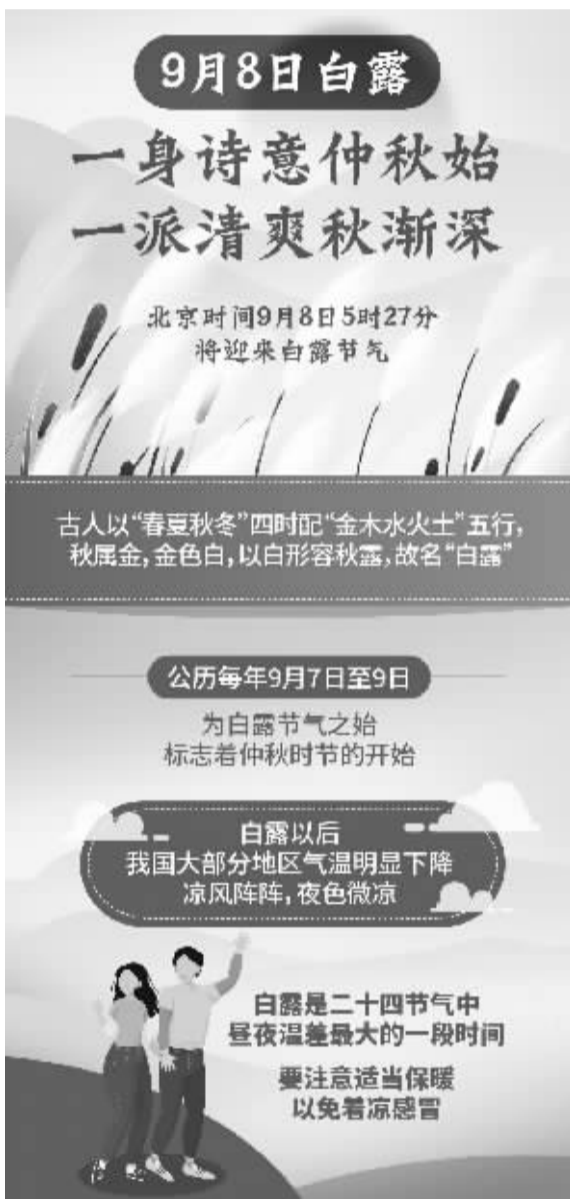


“白露”到了 天儿真的要凉快起来了

专家提醒市民:注意防“秋燥” 晚上睡觉尽量不要开空调

今天,我们将迎来一年中第15个节气——“白露”,这意味着凉爽季节开始到来,炎热的夏天就要落幕了。对于逐渐转凉的天气,市四院中医科主任、医学博士高宇介绍说,白天不能再打赤膊,但“秋冻”也要适度,更要防“秋燥”,晚上泡泡脚是很好的养生方法。

□本报记者 崔虹



■北京时间9月8日5时27分迎来白露节气。
新华社发 王威 制图

气温

“白露”过后就逐渐凉快了

进入本周以来,晴热一直是天气的“主旋律”。昨天,艳阳一早就到省城报到,而且继续炙烤着大地,并把当天最高气温定格在31.3℃。“都9月份了,还这么热,感觉跟夏天似的。”小许皱着眉头说,为了防晒,她只能把自己“全副武装”起来,太阳镜、防晒衣、遮阳帽,一个也不能少。

与上周相比,截至昨天,本周的太阳都很热情,白天最高气温在31℃以上,周一和周二的最高气温一模一样,都是32.5℃,让大家直呼“好热”。

今天就是“白露”了,这时,夏季风逐渐为冬季风所代替,多吹偏北风,冷空气“转守为攻”,而且活动逐渐频繁,加上太阳直射点南移,北半球日照时间变短,光照强度减弱,夜间常晴朗少云,地面辐射散热快,所以气温下降速度也逐渐加快。气象专家介绍说,“白露”时节,天气渐渐转凉,寒生露凝,即有“露从今夜白”之说。古人以四时配五行,秋属金,金色白,以白形容秋露,故名“白露”。

进入“白露”后,人们最明显的感觉就是昼夜温差大,



■“白露”过后,天气逐渐转凉。

新华社发 朱慧卿 作

一般昼夜温差在10℃至15℃,夜间就会感到些许凉意,虽然暑热可能不会一下子退场,但是闷热感会逐渐褪去,早晚添了一份秋天的凉意,这就是俗话所说的“白露秋分夜,一夜凉一夜”。据往年同期气候数据统计,节内省会平均气温20.6℃,最低气温15℃,降水量20.7毫米。

按说这个时节气温渐凉,你在想是不是该穿秋裤了?还不行。今年“白露”恰逢晴热天,“秋老虎”继续发威。根据最新气象信息,今天白天,太阳将继续陪伴着大家,最高气温32℃。到了晚上,天气就要发生变化了,不仅会逐渐转阴,而且中西部还将迎来雷阵雨。明天,降雨范围扩大到全市,预计会有小到中雨,最高气温降到26℃,届时会非常凉爽。周日,随着降雨的离开,太阳重新回到省城上空,气温稍有反弹,但28℃的最高气温也挺舒服的。

“白露”过后,也就到了一场降雨一场凉的时候。那么,这是否意味着秋天就要到了呢?对此,市气象台专家介绍,按照气象学上规定,连续5天的日平均气温低于22℃且高于10℃,则第一个符合条件的日期就是秋天的起始日。而根据多年气象资料数据显示,省会一般会在9月中下旬正式迈入秋天的大门。

养生

白天不打赤膊 晚上可泡泡脚

“白露”是一年中昼夜温差最大的一个节气,稍不注意就可能被疾病找上。那么,我们在生活中应该注意些什么呢?对此,市四院中医科主任、医学博士高宇介绍说,白天不能再打赤膊,但“秋冻”也要适度,更要防“秋燥”,而晚上泡泡脚是很好的养生方法。

在穿衣方面,高宇说中医有“白露身不露”的说法,也就是说“白露”节气过后,就不能赤膊露体。特别是病人、老人、体弱者,更要注意随着气温的变化加减衣服,外出时最好带件外套,而晚上睡觉时尽量关上窗户。

“‘白露’过后阴气上升,阳气下降,所以衣物可以单薄些,但要薄而不露,更重要的是,‘秋冻’要适当,更应因人而异。”高宇说,对于正在生长发育的婴幼儿、身体调节功能较差的年老体弱者,以及体质较弱者是不宜“秋冻”的。此外,有支气管炎、哮喘病、冠心病等人群也不宜“秋冻”,一旦着凉感冒就很容易旧病复发。俗话说“寒从脚起”,耐寒能力差的人在白露过后要注意足部保暖,尽量减少穿凉鞋、拖鞋,以防寒气侵入引起不适。

“‘白露’时节,人们容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状,这就是典型的‘秋燥’。”高宇建议大家多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞等,以及橙黄色蔬菜,比如南瓜、胡萝卜等。同时还应吃一些绿叶蔬菜,如芥兰、菠菜等。另外,还要多喝水,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。“要避免生冷饮食,同时少吃鱼虾,避免鼻炎、哮喘等呼吸道疾病的发生。”高宇提醒说。

虽然现在还稍微有些热,但高宇仍然建议大家睡觉

时尽量关闭空调,最好是在自然温度下睡眠,防止空调风引起咳嗽。到了晚上,大家最好坚持用温水泡脚,水温以40℃为宜,每次泡20-30分钟。泡脚后可涂抹润肤霜,防止脚底干裂。饭后不要立即泡脚,以免影响消化。有烧伤、脓包疮、水痘、麻疹或足部外伤的人,不适合泡脚。

“白露”时节气候宜人,天高气爽,正是锻炼的好时候。对此,高宇认为,大家可以根据个人情况选择不同的运动项目,如登山、打太极拳、游泳等。在运动锻炼的同时,还可配合一些“静功”,如闭目养神,做到动静和谐。

秋天花草树木开始凋谢,人们易于悲伤。因此,高宇建议大家多与朋友进行交流,以免心情抑郁。她告诉记者,中医认为,笑能宣发肺气,调节人体机能,消除疲劳,恢复体力。不仅如此,笑还可以使肺吸入足量的清气,呼出浊气,加速血脉运行,能使心肺的气血调和。而且,常笑还是一种健身运动,能使胸肌伸展,增大肺活量。所以,大家要保持好心情,经常笑一笑。

风俗

“白露”节气有“收清露”的习俗

每个节气几乎都有相应的习俗,比如“立春”要吃春卷或者春饼,“夏至”则有吃面条的习俗,“立秋”要啃秋。那么,“白露”节气有哪些习俗呢?

明朝李时珍的《本草纲目》上记载:“秋露繁时,以盘收取,煎如飴,令人延年不饥。”“百草头上秋露,未晞时收取,愈百病,止消渴,令人身轻不饥,肌肉悦泽。”“百花上露,令人好颜色。”因此,“收清露”成为“白露”最特别的一种风俗。

在南方某些地区有在“白露”酿酒的习俗。据介绍,旧时苏浙一带乡下人家每年“白露”一到,家家酿酒,用以待客。白露酒用糯米、高粱等五谷酿成,略带甜味,故称“白露米酒”。

福州有个传统叫做“白露必吃龙眼”的说法。意思就是在“白露”这天吃龙眼有大补身体的奇效,传说在这一天吃一颗龙眼相当于吃一只鸡那么补。

在浙江温州等地,人们于“白露”之日采集“十样白”(也有“三样白”的说法),以煨乌骨白毛鸡(或鸭子),据说食后可滋补身体,去风气(关节炎)。这“十样白”是10种带“白”字的草药,如白木槿、白毛苦等,以与“白露”字面上相应。

人们认为“白露”节气吃红薯可使饭后不会引发胃酸,可养脾胃,所以旧时农家有“白露”吃红薯的习俗。

在北京,到了“白露”前后,人们往往也会根据天气调整饮食,比如多吃面食、烙点葱花饼等。有些人还会吃烧烤涮肉,看上去有点“入秋”的意思。

祭禹王也是“白露”时节的习俗。禹王就是传说中治水英雄大禹,太湖畔渔民称他为“水路之神”。每年正月初八、“清明”、七月初七和“白露”时节,都要举行祭禹王的香会。其中又以“清明”、“白露”两祭规模为最大,历时一周。