

# 白露到 风渐凉 防寒润燥莫大意

适当进行户外活动 注意饮食搭配 早睡早起身体好



“蒹葭苍苍，白露为霜。”今天，我们迎来农历二十四节气的白露。这个节气的气候特点是凉爽、干燥，早晚温差大。对此，石家庄市四院中医科主任、医学博士高宇提醒大家要注意保暖，适时增减衣物。同时可以适当进行户外活动，最好动静结合，感受大自然的美丽和气息。

□文/本报记者 崔虹  
图/本报记者 张海强



■省城秋高气爽，西山在龙泉湖湿地公园的衬托下显得格外美丽壮阔。

## 气温降低 凉意渐浓

昨天，太阳继续在省城上空值守，而且努力释放光芒，当天的最高气温达到28.4℃。按说这个气温应该很凉快，但由于太阳比较热情，所以人们体感比实际气温稍微有些区别。“太阳底下有点儿热，走到阴凉地儿就好多了。”市民任女士说，现在的天气已经没有了之前的闷热感，而且炎热的时间越来越短，“尤其是早晨，出来后非常舒服，真是秋天的感觉。”

除了有点儿热以外，骄阳让走在阳光下的市民大呼“好晒”。于是，人们采取了各种各样的防晒措施，有的撑遮阳伞，有的戴帽子，有的穿防晒衣，以躲避灿烂的阳光。

“白露秋分夜，一夜凉一夜。”今天白露，气象学表明，节气至此，由于天气逐渐转凉，白昼阳光尚热，然而太阳一归山，气温便很快下降，至夜间空气中的水汽便遇冷凝结成细小的水滴，非常密集地附着在花草树木的绿色茎叶或花瓣上，呈白色，尤其是经早晨的太阳光照射，看上去更加晶莹剔透、洁白无瑕，煞是惹人喜爱，因而得“白露”之名。

据了解，白露之名包含着丰富的内涵。一方面，露水在阳光的照射下呈现白色，这和古人对自然颜色的观察有关；另一方面，根据古人的阴阳五行思想，五行的“金”对应五方的“西”、四季的“秋”、五色的“白”，故称秋露为白露。《月令七十二候集解》云：“白露，八月节。秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也。”

白露节气一到，意味着暑热渐渐消去，天气转向凉爽，正所谓“白露秋分夜，一夜凉一夜”。那么，今天，省会将迎来怎样的天气呢？根据石市气象台监测，本周末，省会天气不错，都是多云间晴的天气，最高气温预计不会超过30℃，最低气温则徘徊在20℃附近。

## 锻炼身体的好季节

白露时节的气温逐渐降低，空气中湿度也不断减少，正是保养身体的好时候。那么，此时节，大家在穿衣、饮食、起居等方面应该注意什么呢？昨天，高宇给出了一些建议。

“进入白露时节后，暑气渐渐消失殆尽，昼夜的温差较大，需要做好保暖工作。”高宇说。俗语云：“处暑十八盆，白露勿露身。”意思是说，处暑仍热，每天需要用一盆水洗澡，过了十八天，到了白露，就不要再把腹部、胳膊露在外面了，以免着凉。“有些女性朋友在白露之后会出现手脚冰凉等症状，这个时候可以通过泡脚来缓解。”高宇说，睡前泡脚15分钟到30分钟，可以缓解疲劳，起到养生作用。与此同时，虽然秋季的阳光不如夏季强烈，但如

果长时间暴露在阳光下，皮肤容易晒伤和老化。因此，高宇建议大家外出时最好涂抹防晒霜、戴帽子和口罩，以保护皮肤和眼睛。

白露节气后，气温逐渐降低，人体消化功能减弱。因此，高宇认为，此时应少吃辛辣、刺激性食物，避免过度刺激肠胃，引起肠胃不适。“白露时节，秋燥伤人，很有可能会耗人津液，出现口咽干苦、大便干结等情况。”高宇说，中医认为，这是因为肺气大肠相表里，肺主皮毛的缘故。因此，从饮食上看，注意滋阴润肺，要多些梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等，多吃橙黄色蔬菜，比如南瓜、黄萝卜等。吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很必要，比如芥蓝、菠菜、绿菜花等。平时要少吃或不吃鱼虾海鲜、生冷食物腌制菜品，以及过于甘肥油腻的食物，不要多吃辣椒等。而秋季是蔬菜水果丰收的季节，所以大家应多吃富含维生素和矿物质的蔬菜水果，如梨、葡萄、柑橘等，以增强身体免疫力，预防感冒和呼吸道感染。

随着白天越来越短，阳气逐渐收敛，阴气开始盛行。对此，高宇建议大家要顺应这种变化，尽量做到早睡早起，并且在起床后进行适当的活动，帮助肺气的宣发。而且，秋天的早上空气清新，早起有利于肺部呼吸新鲜空气，保持肺部活力。

白露之后是一年中锻炼身体的好季节，不过，此时选择运动的项目应因人而异、量力而行，并持之以恒。老年人可散步、慢跑、打太极拳、自我按摩等；中青年人可以跑步、打球、跳舞、爬山等。在进行以上运动锻炼的同时，还可配合一些“静功”，如呼气、闭目养神，做到动静和谐。另外，进入秋季容易出现低沉甚至抑郁的情绪，应注意心理养生，保持愉快的心情。“笑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。”高宇说，常笑还是一种健身运动，能使胸肌伸展，增大肺活量。

## “白露”是诗人们的“缪斯女神”

白露，是秋季典型的物象，触动着文人墨客的情思，或恋秋，或悲秋，或赞秋，如秦观的“凭阑久，金波渐转，白露点苍苔”，王昌龄的“白露伤草木，山风吹夜寒”，仲殊的“白露收残月，清风散晓霞”，左思的“秋风何冽冽，白露为朝霜”，刘攽的“白露晨已重，晚花秋正繁”……这些诗词婉丽清隽，耐人寻味。

二十四节气到秦汉方最终确立，但白露在先秦时期就已入诗，“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方……”古往今来绚丽的诗行，由此铺陈开来。而《诗经·秦风·蒹葭》是白露在文学作品中最经典的表达。诗人以白露、蒹葭所代表的秋景起兴，通过“白露为霜”“白露未晞”“白露未已”所反映的时间推移，和“在水一方”“在水之

涘”“在水之湄”所体现的空间转移，引出追寻“伊人”的艰辛和执着，表达了抒情主人公思慕贤人的多重意蕴。

李白《玉阶怨》中“玉阶生白露，夜久侵罗袜”，让漫天愁思飘然而至，道出了一片痴情。

杜甫的《月夜忆舍弟》中“露从今夜白，月是故乡明”，以情写景，景中融情，将露的寒凉与故乡的温暖融为一体，表达了诗人怀乡思人的深厚感情。

白居易的《凉夜有怀》诗云：“清风吹枕席，白露湿衣裳。好是相亲夜，漏迟天气凉。”写出了白露节气的两个特点：凉爽的秋天已到来，夜间草木出现露水。昼夜温差加大，凌晨草木之上水珠凝结。

## 此时最适合来杯白露茶

可能大家注意到了，每个节气都会有不同的习俗，白露也不例外。那么，白露时节有哪些习俗呢？

集露水。古人在白露时节，喜在晨起收集露水。《本草纲目》上说，露水“煎如饴，令人延年不饥。”意思是将露珠收集起来之后，装在盘子中，烧干之后像糖一样甜，能延年不饥。

品茶香。白露至，秋意浓，此时最适合来杯白露茶。“一杯拂燥，两杯明心，三杯忘归。”白露茶就是在白露时节采摘的茶叶，是晚秋茶。相比早秋茶的清新淡雅，晚秋茶则显得更加浓郁醇厚。茶汤入口，有着秋高气爽的开阔，也有着历经春夏磨砺后的甘醇。乾隆曾发明“荷露茶”，他命人晨起，捧着瓶缶，为他一滴一滴地汲荷叶上的露珠，拿来煮茶。《荷露煮茗》诗前就有小序云：水质以轻为贵，越轻就越宜于烹茶，饮了可以“鬻荷益寿”。

酿米酒。在湖南郴州，每年白露一到，家家以糯米、高粱等五谷酿白露米酒，用以待客。它甘甜温热，润燥通络，有助消化，最宜于秋季饮用。

食鳊鱼。老苏州在白露时节不仅会吃些石榴、白果、梨等水果以养阴润肺，还会吃鳊鱼。因为此时的鳊鱼（鳊鲈）最为肥美，在当地有“白露鳊鱼霜降蟹”之说。河鳊味甘、性平，有滋补强壮、补虚养血、祛湿的功效。粉皮鳊鱼、毛豆子烧鳊鱼、鲜鳊鱼熬白萝卜都是当地家常美味。

吃龙眼。在福建福州地区，有“白露必吃龙眼”的习俗。当地人们认为在白露这一天吃龙眼对身体有大补的效果。而且，白露时节的龙眼甜度刚刚好，所以这个时节吃龙眼再好不过了。

吃红薯。红薯中含有多营养物质，比如蛋白质、淀粉、果胶和矿物质，含糖量也很高。经常吃红薯不仅能给身体补充营养，还能保护心脏，预防肺气肿等疾病。民间认为，白露时节吃红薯，能预防饭后胃酸的症状。