

清风白露，万物迎秋

白露是秋天的第三个节气，《月令七十二候集解》记载：“水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也”。天地阳气于夏至日达到顶点，时值白露，阴气渐而加重，清晨露水随之日益加厚，凝结成滴，透白莹亮，故名白露。

北京的北海公园里有有个承露盘。蟠龙石柱上，一位铜仙双手托盘，承接露水。可见在古人眼中，露水似乎不是普通的水，很有神圣感，所以名字也就非常脱俗，比如甘露、仙露。

气候：南方依旧夏，北方渐次秋

白露节气，昼夜温差加大了。按照古人说法，是“大抵早温、昼热、晚凉、夜寒，一日而四时之气备”。一天当中像是四季轮替。早晚秋凉，白天夏热，这正是“秋令”的特征。

白露一候“鸿雁来”，鸿雁是古代物候观测史上重要生物标识。白露时节，大雁自漠北而来，途中已然霜雪。白露二候“玄鸟归”，小燕向越冬地飞去。春暖“玄鸟至”，来时是“比翼双飞”而来；秋凉“玄鸟归”，去时是“拖家带口”而去。白露三候“群鸟养羞”，群鸟趁着秋果丰硕、秋虫肥美之时大快朵颐，养得羽翼丰满，以此御寒。同时积攒和储藏美食，备足过冬“粮草”。

粗略而言，白露时节：南方依旧夏，北方渐次秋。南方金风去暑，炎威渐退；北方玉露生凉，已及新秋。《楚辞》有云：“白露纷以涂涂兮，秋风浏以萧萧。”

全国总体而言，白露时节降水显著减少。二十四节气中，全国的降水，总量减少最多的，是寒露，其次就是白露，这两个“带露”的节气。仿佛是露多了，雨便少了。

对于节气起源地区而言，白露时节的天气是怎样的呢？用唐代诗人元稹的话说，是“露沾蔬草白，天气转清高”。这是一个“清高”的节气。雨少了，云也少了，所谓天气的清高，是天空的清澈、高远。

白露时节，早上有露水，往往预示当天的天气可能会很晴朗。虽然朝露很美，但是过于短暂，只是秋日清晨的一个小小的插曲。所以才有“譬如朝露，去日苦多”的感叹。

着装：白露身不露，露了没好处

“白露秋分夜，一夜凉一夜”，白露时节，天气转凉，寒气加重，增衣裳。

古人说“露凝而白，气始寒也”。说是寒，虽然有点夸张，但早晚确实有点冷了，清晨出门时，经常有一种冰箱冷藏室的感觉。所以老话儿叮嘱我们：“白露身不露。”

白露节气关于着装的很多谚语，都像是谆谆教诲。夜里睡觉也得盖好被子了：“白露白茫茫，无被不上床”；短裤、短袖就不能再穿了：“白露不露，长衣长裤”“白露身不露，露了没好处”。

饮食：草木生白露，光阴酿酒汤

白露的时候衣着要注意，饮食也需要注意。天气渐渐趋于干燥，所以饮清茶、吃水果，以减少秋燥。白露时节的养生，也被称为“补露”。

有一则谚语，乍一听令人窃喜，叫做“白露后，不长肉”。但遗憾的是，它说的不是人，而是指北方的荞麦。这则谚语，完整的说法是：“白露前，荞麦熟；白露后，不长肉。”

白露之后，气温低了，消耗少了，反倒是人们容易长肉的时候。

在饮食上，应少吃寒凉的瓜果类，而是以营养丰富、清淡、易消化的平补食物为主。秋季气候干燥，多喝白开水或蜂蜜水，多吃润肺、补水、去燥的食物，少吃辛辣、过咸的烧烤食品。

酿米酒在浙江温州一带，尤其是苍南、平阳等地在白露之日有采“十样白”（也有“三样白”的说法）来煨乌骨白毛鸡（或鸭子）的习俗。“十样白”就是十种带“白”字的中草药，如白木槿、白毛苦等中草药。

白露酒

旧时江浙一带，白露一到，家家酿酒，他们相信，在一年中最具诗意的节气酿出来的酒，必定芳香清醇、余香盈齿。其酒香浓郁、酒味甘醇、营养丰富，接人待客必喝“白露酒”。

“蒹葭苍苍，白露为霜”，秋意渐深的白露节气，正值仲秋。晚风带着肃杀之气，吹黄了树叶。还未来得及感伤，就要忙着收获。

看那农民在为稻米成熟而忙碌，渔民在为鱼蟹生膘而欣喜……

于是，人们祭祀禹王、祈求神灵的守护，饮茶喝酒、品味金秋的凉意，好一番生机景象！

草木生白露，光阴酿酒汤，对于白露，不得不提到酿酒。

酿酒的习俗，属白露时节最盛，这是因为用糯米、高粱等五谷酿成的酒温中含热，略带甜味，称“白露酒”。

秋风起，露水凉，这时，温一壶白露酒，就着明月清风，吟着玲珑诗句，诗以拾趣，酒以忘忧，人生就是要“诗酒趁年华”。

有诗、有酒、有茶、有景的节气，望诸位亲，亦不可忘秋意渐深，雁南归，微风凉。



吃龙眼

白露时节是核桃成熟的时期。农谚中有“白露打核桃、吃核桃”的说法。这并不是因为核桃成熟才如此说，主要是白露节气到来后，天气渐冷，人体需要一些温补的食物让身体逐渐适应。

福建福州有“白露必吃龙眼”的习俗。民间认为，白露吃龙眼能大补身体。这是因为龙眼有补血养血的功效，让人脸色红润。此外，龙眼还有安神、缓解失眠的作用。

喝白露茶

白露少不了白露茶，白露时节，茶树经过酷热的夏季，正是生长好时期，不似春茶鲜嫩不经泡，亦不似夏茶干涩味苦，白露茶有另一种甘醇滋味，清香解燥，是老茶客赞不绝口的好茶。

连诗人杨万里也在《秋圃》中写道：连霄眠不著，犹自爱新茶。

因季节使然，白露茶一般以一芽三叶，一芽四叶的标准采摘，这个时节采摘的白露茶，有着香气高扬、茶汤清甜润喉、回甘生津等特点，跟春茶形成了鲜明的对比，令人回味无穷。



古诗

玉阶怨

〔唐〕李白

玉阶生白露，夜久侵罗袜。
却下水晶帘，玲珑望秋月。

凉夜有怀

〔唐〕白居易

清风吹枕席，白露湿衣裳。
好是相亲夜，漏迟天气凉。

白露

〔唐〕鲍溶

清蝉暂休响，丰露还移色。
金飙爽晨华，玉壶增夜刻。
已低疏萤焰，稍减哀蝉力。
迎社促燕心，助风劳雁翼。
一悲纨扇情，再想清浅忆。
高高拜月归，轧轧挑灯织。
盈盈玉盘泪，何处无消息。

杂诗

〔晋〕左思

秋风何冽冽，白露为朝霜。
柔条旦夕劲，绿叶日夜黄。
明月出云崖，流素光。
披轩临前庭，嗽晨雁雁翔。
高志局四海，块然守空堂。
壮齿不恒居，岁暮常慨慷。