

白露秋风夜，一夜凉一夜

露从今夜白，月是故乡明。这个节气表示孟秋时节的结束和仲秋时节的开始，是反映自然界气温变化的重要节令。该时节，天气渐转凉，天高云淡，气爽风凉，早晚的温差较大。这段时间的清晨，地面和叶子上会有许多露水，古人便以四时配五行，秋属金，金色白，以白形容秋露，此时节故名白露。



候馆丹枫吹尽，面旋随风舞。夜寒霜月，飞来伴孤旅。还是独拥秋衾，梦余酒困都醒，满怀离苦。甚情绪。深念凌波微步。幽房暗相遇。泪珠都作，秋宵枕前雨。此恨音驿难通，待凭征雁归时，带将愁去。

——周邦彦



白露由来

白露，八月节。《诗经》中名句：“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方”，蒹葭就是芦苇。苇丛拂晨光极目苍凉，清露凝雪莹遍地残芳。芦荻无花秋水长，淡云微雨似潇湘。伊人在雨霏烟蒙中，秋波阻隔，只闻秋风吟。“白露为霜”的霜并非霜降之霜，霜降之霜为冰晶，白露之霜是清露因气温骤

降而变白。

白露为每年阳历9月7日、8日前后，此时太阳黄经165度，天气转凉。《孝经纬》曰：“处暑后十五日，斗指庚，为白露，阴气渐重，露凝而白也。”唐代颜粲诗《白露为霜》有“悲秋将岁晚，繁露已成霜。遍渚芦先白，沾篱菊自黄”两句，将白露后秋色渐浓的景致如水墨神韵

般渲染而开。

一年中早晚温差最大的季节，白天能达到二十八摄氏度、晚上只有十几摄氏度。在这样的气温条件下，白天形成的湿热之气到晚上遇冷形成露珠结于草木，好像挂上了白色的珠子，所以称为“白露”。

白露以后，湿热之气越来越少，而秋燥之气逐渐成为主导。

白露三候

一候，鸿雁来

鸿雁与候鸟往南飞，躲避寒冷。“群雁南归雁南翔。”不管是小的燕子还是大的鸿雁，天气冷了都要飞回南方。鸿雁是候鸟，它们会通过迁徙来选择气候适宜、食物丰富的地方。每年到迁徙的季节，鸟类就会表现出对迁徙的强烈

渴望，它们专注于自己迁飞的方向，一般在夜晚开始迁徙的旅程。

二候，玄鸟归

后五日“玄鸟归”，玄鸟就是燕子，燕子是春分而来，秋分而去，它是北方之鸟，南飞带来生机，玄鸟空巢语，飞花入户香，燕呢呼唤燕好，燕舞莺啼，生机勃

勃。如今北飞为归，红花半落燕归去，秋风萧瑟，要白露满山叶飞坠了。

三候，群鸟养羞

再五日“群鸟养羞”，这个“羞”同“馐”，是美食。“玄武藏木荫，丹鸟还养羞”，养羞是指诸鸟感知到肃杀之气，纷纷储食以备冬，如藏珍珠。

白露习俗

白露茶

民间有“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”的说法，此时的茶树经过夏季的酷热，白露前后正是它生长的极好时期。到了白露节气，秋意渐浓。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，而是有一种独特甘醇清香味，尤受老茶

客喜爱。

白露米酒

资兴宁乡、三都、蓼江一带历来有酿酒习俗。每年白露节一到，家家酿酒，待客接人必喝“土酒”。其酒温中含热，略带甜味，称“白露米酒”。白露酒用糯米、高粱等五谷酿成，略带甜味，故称“白露米酒”。

十样白

浙江温州等地有过白露节的习俗。苍南、平阳等地民间，人们于此日采集“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。

白露养生

适合白露节气的食物

梨：清心降火解秋燥。梨具有润燥消风、镇咳止喘，清心降火的作用，可以缓解“秋燥”，醒酒解毒。生梨性凉，老年人不宜一次吃得过多。脾胃较弱的人，也可以做成冰糖炖梨水，亦是一种很好的食用方法。

大枣：宁心安神抗过敏。大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味，抗过敏，提高免疫力的作用，亦可防治高血压、骨质疏松和贫血，是老年人秋季的补养佳品。

菊花：祛燥润喉防感冒。菊花可疏风平肝，清心除烦，祛燥润喉，生津明目，解酒毒，对感冒、头痛都有一定的辅助治疗作用。老年人秋季可适当饮用菊花茶，达到祛火润肺的保养目的。

红薯：预防癌症助排毒。红薯被评价为餐桌上的最佳食物，它具有预防癌症、防止便秘、减肥的功效，常吃红薯可以延年益寿。

早晚及时添加衣服

中医有“白露身不露，寒露脚不露”的说法，也就是说白露节气一过，穿衣服就不能再赤膊露体了。另外，白露之后天气冷暖多变，尤其是早晚温差较大，很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。如果这时候贪食寒凉，更容易把脾胃的机能变得不正常，损伤脾胃阳气，尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。

注意营养养肺润燥

白露是整个一年中昼夜温差最大的一个节气。白露以后，气温开始下降，天气转凉，地面的水汽结露就开始增多了。过

了白露，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”。白露时节的饮食应当以健脾润燥为主，宜吃性平味甘或甘温之物，宜吃营养丰富、容易消化的平补食品。进食不宜过饱，以免增加我们肠胃的负担，导致胃肠疾病。

夜晚睡卧不可贪凉

白露是一个表征天气转凉的节气，虽然白天的气温仍可达三十多度，但夜晚仍会较凉，日夜气温差较大，若下雨则气温下降更为明显，因此，要注意早晚添加衣被，不能袒胸露背，睡卧不可贪凉，所谓“白露勿露身，早晚要叮咛”正是说明这个道理。

（综合整理自搜狐文化、百度百科、三联生活周刊等）