

节令之美

白露：

露从今夜白 秋风至此凉

“秋风何冽冽，白露为朝霜”，北京时间9月7日23时32分将迎来昼夜温差最大的节气——白露，此时节，天高云淡，气爽风凉，孟秋结束，仲秋开始。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，公历每年9月7日至9日，当太阳到达黄经165度时，为白露之始，它是二十四节气中第十五个节气，也是秋季第三个节气。

进入白露节气后，夏季风逐步被冬季风所代替，冷空气“转守为攻”，开始南下频繁，加之太阳直射地面位置逐渐南移，北半球日照时间变短，日照强度减弱，夜间常晴朗少云，地面辐射散热加快，人们会明显感觉到早晚温差在加大，整体气温

一天比一天低，因此民谚有“白露秋分夜，一夜凉一夜”以及“白露身不露，寒露脚不露”之说。

白露是天凉的象征，也勾起了文人雅客的浪漫情怀。唐人李白写有痴情一片的“玉阶生白露，夜久侵罗袜”；唐人杜甫吟有乡愁浓浓的“露从今夜白，月是故乡明”；宋人秦观也诵有意境深远的“凭阑久，金波渐转，白露点苍苔”。

二十四节气分为七十二候，每个节气有三候，白露是二十四节气中唯一的三个物候特征全部与鸟类相关的节气，比如，一候鸿雁来，二候元鸟归（也作玄鸟归），三候群鸟养羞。鸟儿作为敏锐的“气候预

报员”，反映出夏秋交替时的气候、气温变化。

白露时节日照时间变短，气温下降快，农田里的夏秋作物即将成熟，或已经成熟，农民们辛勤地在田间收获庄稼，忙得不亦乐乎。

民谚说“过了白露节，夜寒日里热”，意思是白露时白天与夜里的温差大。面对这样的天气特点，由国庆结合养生保健专家的建议提醒，大众要适时增减衣物，以免受凉。此外，饮食方面，宜遵循“滋阴润燥”的原则，适当选用山药、银耳、百合、雪梨、藕、芝麻、鸭肉等润肺生津、养阴清燥的食物。
(据新华社报道)

