



白露

高天白露秋

“早寒青女至，零露结为霜。”白露时节，天气渐渐转凉，清晨时分会发现地面和叶子上有许多露珠，这是夜晚水汽凝结在上面形成的。

古人将白露分为三候：一候鸿雁来，二候元鸟归，三候群鸟养羞。时值白露，正是鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒、百鸟开始贮存干果粮食以过冬的时候。白露是我国大部分地区秋季到来的重要标志，由于北来的干冷气流增多，淮河、秦岭以北地带的湿热气流向南撤退，空气中湿度大减，云量少，因而往往碧空万里、天高云淡。而地面上在夏季积存的热量尚未完全消失，所以白天尤其是正午以后，气温仍是相当高，昼夜温差较大。

渐知秋实美

春华秋实，经过一个春夏的辛勤劳作，迎来了气候宜人的收获季节。白露时节，东北平原开始收获谷子、大豆和高粱，

“露从今夜白”，白露是9月的第一个节气，它代表着孟秋时节的结束、仲秋时节的开始。公历每年9月7日前后，太阳到达黄经165度的时候，即为白露日。“一场白露一场霜”，白露是反映自然界气温有显著变化的节气，白露以后，气温下降，天气明显转凉。

华北地区的秋收作物也已成熟，大江南北的棉花正在吐絮，进入全面分批采收的季节。

白露是收获的季节，也是播种的季节。此时，西北、东北地区的冬小麦开始播种，华北的秋种即将开始，黄淮地区、江淮及以南地区的单季晚稻已扬花灌浆，双季双晚稻也即将抽穗。

当歌对酒时

自古以来，白露的习俗不少，且多与“吃”和“饮”相关。福建福州有个传统叫“白露必吃龙眼”。龙眼本身有益气补脾、养血安神、润肤美容等功效，而白露前的龙眼个大、核小、味甜、口感好，所以白露时吃龙眼再好不过。

在江浙以及湖南的一些地方，每到白露有用糯米、高粱等五谷酿酒待客的风俗。此酒被称为“白露米酒”，温中含热，略带甜味。爱喝茶的人们则更期待着此时的“白露茶”，所谓“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”，白露茶有独特的甘醇清香，既不像春茶那样不经泡，也不似夏茶那样干涩味苦。

“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”在月色盈盈的秋夜，承载着千年诗意的白露，正穿过春风夏雨，缓缓向我们走来。

R 二十四节气

露从今夜白

秋向此时分

本报记者 孟扬 曹怡晴

“白露”因何而“白”？

余明

白露是一年昼夜温差较大的一个节气。时至白露，由于温差较大，靠近地面的水蒸气夜间遇冷而凝结成水珠。为什么形容露水是“白”的？据《月令七十二候集解》对“白露”的诠释，“秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也”。古代中国人按照五行思考世界，五行又和五色相对应，秋露按照秋天所属的白色，而被称为“白露”。

浙江温州在白露那天有一个习俗：食白。说的是在当天选10种名字中带“白”字的草药和食材等，如白芍、白芨、白术、白扁豆、白莲子、白茅根、白山药、百合、白茯苓和白晒参等与白毛乌骨鸡炖着吃。“十样白”为何要在“白露”这天食用呢？这还得从白露的气候变化说起。白露时节白天虽然温和，但早晚气候已凉，老幼及病弱之人早晚要注意增加衣物，食补保养。

白露最显著的节气特点便是空气中湿气渐重。许多学者认为，秋露有利于农作物生长，例如可改善土壤水分、调节湿度、使肥料和脱落剂时间附着，以及延长杀菌剂杀菌时间等。李时珍在《本草纲目》中记载了许多与露有关的知识，例如“秋露繁时，以盘收取，煎如饴，令人延年不饥”。因此，收清露成为白露最特别的一种仪式。

(作者为中国农业博物馆当代农业研究部高级工程师)

“秋分”以何为“分”？

艾婉秀

“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分到底“分”什么呢？有何特殊寓意呢？

秋分这天，太阳光直射地球赤道，全球各地昼与夜的时间长度是相等的。秋分日之后，太阳光直射位置向南半球偏移，北半球白天时间开始缩短而夜间时间增长，气温下降，早晚温差增加；南半球则正好相反。

古人认为立秋是秋季的开始，霜降是秋季的结束，而秋分正好处于立秋和霜降的中间，因此秋分就有了平分秋季的意思。对于我国北方大部地区来说，秋分时节气意正浓，早晚凉爽，风和日丽，气候舒适。

从全国秋分期间近30年平均气温的分布来看，内蒙古东北部、黑龙江西北部、青海大部、西藏中部和北部等地区平均气温已经低于10摄氏度，上述大部地区在秋分时节气已经进入冬季。同期，江南中部和东部、华南大部及重庆中南部、云南海南省部分地区平均气温仍高于22摄氏度，特别是华南海南省地区平均最高气温超过30摄氏度，中午的暑气依然浓厚，“秋老虎”余威犹存；全国其余大部地区的平均气温在10至22摄氏度之间，天高云淡，秋色宜人。

(作者为国家气候中心首席专家、正高级工程师)



秋分

轻寒可人天

“白露秋分夜，一夜凉一夜。”秋分后，太阳直射的位置移向南半球，北半球得到的太阳辐射越来越少，气温降低的速度明显加快。此时，我国长江流域及其以北的广大地区均先后进入凉爽的秋季，日平均气温降到22摄氏度以下。“轻寒正是可人天”，这个时候的秋，气候宜人，长空万里，云无留迹。

秋分后不再打雷，由于天气变冷，蛰居的虫子藏入穴中，并以泥土密封洞口以防寒气侵入。此时北方冷气团开始具有一定势力，大部分地区雨季刚刚结束，所以天气干燥，水汽蒸发快，湖泊与河流中的水量变少。

种麦正当时

“秋分时节两头忙，又种麦子又打场。”秋分也是农业生产上的重要节气。由于秋分过后，但凡遇到冷空气活动，气温便

下降得特别快，幅度也很大，这就使得秋收、秋耕、秋种的“三秋”大忙格外紧张。

“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”华北平原部分地区已经开始播种冬小麦，长江流域及南部广大地区也正忙着晚稻的收割，抢晴耕翻土地，准备播种油菜。

秋影转金波

在古代，秋分日也是“祭月节”。据《国语》记载，周代已有秋分“夕月”的活动。但由于每年的秋分日不一定都有圆月，后来便将“祭月节”由秋分日调至每年农历八月十五中秋月圆之夜。

正是“秋日胜春朝”的时节，更是户外运动的黄金季。登山、慢跑、散步、打球……都是不错的选择，特别是在公园、树林等空气湿润度较高的地方锻炼，不仅可以欣赏美景，也有助于增强抗燥能力，适应秋凉的天气。为预防秋燥，也可以进行一些饮食上的调养，多吃一些滋阴、润肺、补液、生津的食物。

“琴弹南吕调，风色已高清。”疏朗时节，快意秋分！

图①：入秋后，江苏扬州市迎来秋高气爽的天气，瘦西湖风景区秋色渐浓。图为瘦西湖风景区景色。

孟德龙摄(人民视觉)

图②：秋日清晨，安徽黄山市奇墅湖被平流雾所笼罩，晨曦洒满整个湖面，金光闪烁，美如仙境。图为秋日清晨的奇墅湖风光。

施广德摄(资料图片)

图③：黑龙江扎龙国家级自然保护区总面积21万公顷，是我国面积最大的芦苇沼泽湿地。进入9月，保护区的野生鹤类及雁鸭类候鸟开始集结，之后将陆续南迁。图为扎龙国家级自然保护区内在飞翔的丹顶鹤。

马成军摄(资料图片)



②



③



①

跟着唐诗宋词去旅游

扬州秋色入画来

本报记者 姚雪青

寄扬州韩绰判官

杜牧(唐)

青山隐隐水迢迢，秋尽江南草未凋。

二十四桥明月夜，玉人何处教吹箫？

江苏扬州，这座清丽雅秀的城市在诗词里风雅了千年。李白一句“烟花三月下扬州”，让多少人对扬州心生向往；而杜牧笔下的“青山隐隐水迢迢”“二十四桥明月夜”，更是让扬州的秋色与月夜，从此镌刻在历史的记忆之中。

扬州的秋天，着墨在运河三湾的层林尽染里。杉树林、芦苇丛、亲水栈道，在蓝天白云下，好像大自然的调色板；秋色中的中国大运河博物馆，宛如扬帆起航的大船。作为大运河国家文化公园建设的标志性项目，中国大运河博物馆每天1.5万张预约门票，经常在周末被“秒空”，成为古城新的文化地标。

扬州的秋天，书写在瘦西湖的二十四桥明月夜里。岂不闻“天下三分明月夜，二分无赖是扬州”，月光皎洁流转，流淌过千年岁月的台阶，映照亭台、石桥、湖水。秋风若有似无地吹拂在身上，带来满城的桂花香。不久前，当地举办“瘦西湖·梨园夜”首届戏曲主题游园会，沉浸式的诗画主题夜游通过“移动剧场”+“零距离互动”新体验，让游客尽享瘦西湖之夜的文化盛宴。

扬州的秋天，升腾在东关街石板路上“扬州慢”式的烟火气中。走在这条扬州最著名的历史老街上，两边商铺里叫卖声连连，藕粉圆、长鱼面、蟹黄包……吃的何止是秋天的时令美食，也是活着的文化韵味。在东关街、皮市街、仁丰里等网红小巷的带动下，一批“微更新、渐进式”古巷成为古城“年轻化”生力军，扬州在延续历史文脉和生活气息的同时，通过“文化+”“产业+”，逐渐探索出古城现代化建设新模式。

扬州的秋天，一静一动，一步一景，皆比诗情更具画意，看不尽，道不完，也品不够。