

明日白露 渐有新凉递好秋

“秋风何冽冽，白露为朝霜。”秋意渐浓，白露如期而至。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8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。

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。

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，云量变少，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，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。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。 据《人民日报》

延伸阅读

白露三候

每个节气都分三候。白露节气，三候都是鸟，有特指，也有群像。

第一候，“鸿雁来”。鸿雁都是雁，但鸿大雁小，细分还是有不同的。雁是候鸟，在北方生儿育女，那是它们的故乡。它们到南方过冬，叫“来”。大雁一生只有一个伴侣，元好问曾为殉情的大雁写下了“问世间，情为何物？直教生死相许”的词句，感动了无数有情人。“千里黄云白日曛，北风吹雁雪纷纷”“塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意”，雁是古诗词中的贵族。第二候，“元鸟归”。元鸟就是燕子，燕子也是候鸟，在白露节气回到中原和长江流域，古人称之为“归”。第三候，“群鸟养羞。”羞，通“馐”，食物的意思。“金樽清酒斗十千，玉盘珍羞直万钱”，李白写吃吃喝喝的诗，都如此有气势，让人佩服。“民以食为天”，动物何尝不是如此？到了白露节气，鸟也要储存过冬的食物了，这就是“养羞”。 据《新民晚报》

九秋 商秋 爽节……

秋天的雅称竟有这么多

秋天，在古代有着众多“名字”。江南大学人文学院副教授赵翌介绍，古人对秋天，有诸多美好的雅称，比如农历七月称为首秋、孟秋、初秋、早秋、新秋、上秋；农历八月称为正秋、仲秋、中秋、桂秋；农历九月称为晚秋、季秋、凉秋、暮秋。

“古代将秋季分为九旬，所以秋天有九秋之称。”赵翌说，这些在古典籍里都有记录。西晋文学家张协在《七命》中写

道：“啜三春之溢露，溯九秋之鸣飏。”唐代诗人陆龟蒙《催妆五首》之一也写道：“闻道禁中时节异，九秋香满镜台前。”最具文艺气息的雅称当数商秋。“古代用五音（宫商角徵羽）配合四时，商对应的就是秋。”赵翌说，这个名字既有音乐感又有意蕴，文艺气息十足。

我们时下常说的金秋，也流传了很多年。古代盛行五行之说，在古人看来，秋属金，故秋

季又称金天、金秋或金素。唐代大诗人王维就写过：“金天净兮丽三光，彤庭曙兮延八荒。”唐代大诗人杜甫的《秋兴》中有这样的描述：“瞿塘峡口曲江头，万里风烟接素秋。”

我们如今形容秋天常用“秋高气爽”这个词，古人则直接将秋天称为爽节。南朝诗人谢朓就写过“溯情协爽节，咏言兴德音”这样的诗句。 据人民资讯

白露时节话养生

白露是秋季的第三个节气，《说文解字》曰：“露，润泽也。”由此可见，“露”的本义指露珠，露水。在这个气象转换明显、昼夜温差较大的特殊时间节点，养生方面应注意以下几点。

1.年事已高，体弱多病者，或少年儿童要及时增添衣服，以防止流行性感冒、胃肠道疾病的发生。

2.“春捂秋冻”的传统养生方式要因人而异，对于有高血压、糖尿病、冠心病、慢性呼吸系疾

病、慢性消化系统疾病、慢性肾病等疾病的人群，不适合过分强调“秋冻”。

3.白露是秋作物相继成熟的季节，建议人们在享受丰收喜悦的同时要适当增加时令果蔬的摄入，比如：雪梨、甘蔗、柿子、桃子、马蹄、莲藕、玉米、南瓜、冬瓜、胡萝卜、白萝卜、黄瓜、长豆角、扁豆角、大白菜、小白菜等。

4.特别推荐一种价格低廉，素有“久食长寿”美誉的食品——红薯。红薯含有丰富的蛋白质、淀

粉、果胶、纤维素、氨基酸、维生素和多种矿物质，具有抗癌、保护心脏、预防糖尿病等功效。李时珍在《本草纲目》中记载：“甘薯补虚，健脾开胃，强肾阴。”

5.白露也是健美美容的最佳时节，患有面部雀斑、黄褐斑的女士，建议每天取白菊花1至2朵，麦冬9个，枸杞9个，泡茶频饮。另可取20至50克薏仁打成粉，加入适量蛋清，搅拌均匀糊状，涂于面部，每天1次，每次15至30分钟。 据《南阳日报》

看古人如何玩转秋天

“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠。”古代生活节奏慢，尤其是文人雅士，强调享受生活，与天地同乐。古人赏秋，赏的是一种风雅，一种境界。让我们看看古人是如何玩转秋天的。

观菊：秋丛绕舍似陶家

我国是菊的故乡，栽培菊花历史悠久。古往今来，不少名人餐菊、咏菊、画菊、养菊，并为此留下了许多逸闻轶事。早在战国时代，屈原在抒情长诗《离骚》中写下了“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”“春兰兮秋菊，长无终兮终在”的咏菊佳句，流露了诗人的爱菊之情。

晋代陶渊明爱菊近痴，常常是“采菊东篱下，悠然见南山”，在“秋菊有佳色”的环境里怡然自得。自从陶

赏红：数树深红出浅黄

秋叶一直是古人的宠儿，如果要找秋日最迷人的风景，自然源于“最是橙黄橘绿时”。

枫树、桦树、银杏、黄栌等，即便是静静伫立在山林之中，凭借其自然好颜色，就可俘

获一众游人。唐代诗人杜牧在《山行》中写道：“远上寒山石径斜，白云生处有人家。停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”岳麓山下由此建起了“爱晚亭”，成为秋季观红叶胜地之一。

登高：今日登高醉几人

在漫长的历史画卷中，诗人们逢秋必登高，登高必饮酒，饮酒必赋诗。登高不是人们的小众游戏，作为古人普及率较高的秋游活动，已经有一千多年的历史。《燕京岁时记》记载了昔日胜景：“提壶携

泡汤：温泉启蛰气氤氲

我国是世界上温泉最多的国家之一，又是温泉利用最早的国家之一。对于古人来说，温泉沐浴不仅能洁身净体，而且可以保持身心健康，是一种

品蟹：蟹肥暂擘馋涎堕

金秋送爽，正是吃螃蟹的大好时节。吃蟹的历史悠久，在千百年的流传中，文人雅士被其美味折服，写下了不少诗词歌赋，比如南宋诗人方岳有“草卧夕阳牛犊健，菊留秋色蟹螯肥”之句。

苏轼一生仕途坎坷，数次被流放偏远之地，但乐观的他，将品尝流放之地的的美食当作精神慰藉。其中，吃螃蟹给他带来了不一样的快乐。他曾经感慨道：“左手持蟹螯，举觞属云汉。天生此神物，为我洗忧患。”苏轼曾在多地任职，走南闯北，吃过不少地方美食，以他的名字命名的美食也很多，但他从未用过“馋”字，唯对螃蟹，竟自称馋太守，可见，苏轼对螃蟹喜爱有加。 据新华网

经典游记带你领略秋游之趣

深秋来临，正是秋游的好时节。登高远眺，看万山红遍，层林尽染，这份独属秋季的乐趣，古今俱同。今天，我们一起来欣赏四篇古人“秋游”时所写下的游记散文，一起来品味古人的秋趣。



始得西山宴游记图

始得西山宴游记（节选）

唐·柳宗元

今年九月二十八日，因坐法华西亭，望西山，始指异之。遂命仆人，过湘江，缘染溪，斫榛莽，焚茅茷，穷山之高而止。攀援而登，箕踞而遨，则凡数州之土壤，皆在衽席之下。其高下之势，岷然洼然，若坳若穴，尺寸千里，攒蹙累积，莫得遁隐。萦青缭白，外与天际，四望如一。然后知是山之特立，不与培塿为类。悠悠乎与灏气俱而莫得其涯，洋洋乎与造物者游而不知其所穷。引觴满酌，颓然就醉，不知日之入。苍然暮色，自远而至，至无所见而犹不欲归。心凝形释，与万化冥合，然后知吾向之未始游。游于是乎始。故为之文以志。是岁元和四年也。

游天平山记（节选）

明·高启

至正二十二年九月九日，积霖既霁，灏气澄肃。予与同志之友以登高之盟不可寒也，乃治僕馱载，相与指天平山而游焉。

予居前，益上，觉石益怪，径益狭，山之景益奇，而人力亦益以惫矣。顾后者不予继，乃独蹇裳奋武，穷山之高而止焉。其上始平旷，坦石为地，拂石以坐，则见山之云浮浮，天之风颭颭，太湖之水渺乎其悠悠。予超乎若举，泊乎若休，然后知山之不负于兹游也。

天平山秋景

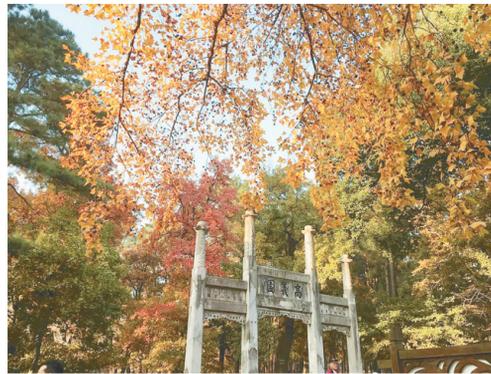
游黄山日记（节选）

明·徐霞客

戊午九月初三日，出白岳榔梅庵，至桃源桥。从小桥右下，陡甚，即日向黄山路也。……初五日，平明，从天都峰坳中北下二里，石壁岿然。

一路沿危壁西行，凡再降。将下百步云梯，有路可直跻莲花峰。既陟而磴绝，疑而复下。隔峰一僧高呼曰：“此正莲花道也！”乃从石坡侧度石隙，径小而峻。峰顶皆巨石鼎峙，中空如室。从其中迭级直上，级穷洞转，屈曲奇诡，如下上楼阁中，忘其峻出天表也。一里，得茅庐，倚石罅中。方徘徊欲升，则前呼道之僧至矣。僧号凌虚，结茅于此者，遂与把臂陟顶。顶上一石，悬隔二丈，僧取梯以度。其巖廓然，开阖舒明，四望空碧，即天都亦俯首矣。

黄山莲花峰



陶然亭

燕京岁时记·九月九

清·富察敦崇

京师谓重阳为九月九。每届九月九日，则都人士提壶携榼，出郭登高。南则在天津寺、陶然亭、龙爪槐等处，北则蓟门烟树、清净化城等处，远则西山八刹等处。赋诗饮酒，烤肉分糕，洵一时之快事也。 据《青岛日报》