



今天  
是二十四  
节气中的  
“白露”，  
编辑特辑  
美文专版，  
以飨读者。  
——编者

### 岁月如歌

白露交节，凉风已至，寒蝉始鸣，秋气渐深，昼夜温差加大，清晨的露水日益浓重，在花草农作物上凝结成一层白白的水滴，故名“白露”，人们企盼的秋高气爽、瓜果飘香、物资丰腴的美好季节已经到来。

## 秋日露水

□任崇海

最近与一位在乡间种了几十年田的老爷爷谈起白露节气。“太神奇了！”他对我说，“我曾注意观察过，白露前后最明显的变化是露珠。白露前清晨你到野外看看，稻叶上、树叶上都是干巴巴的；可过了白露，到处是亮晶晶的露珠，早上的太阳一照，亮光耀眼，就连泥土都是湿润润的，透来秋天的气息。”老爷爷对白露节气的观察感受令我深感敬佩：“真不愧是种田的‘老把式’，农时季节一点不会错过！”

白露交节，凉风已至，寒蝉始鸣，秋气渐深，昼夜温差加大，清晨的露水日益浓重，在花草农作物上凝结成一层白白的水滴，故名“白露”，人们企盼的秋高气爽、瓜果飘香、物资丰腴的美好季节已经到来。古人为白露留下很多脍炙人口的诗句，陶渊明诗《归园田居》中的白露时节，“晨兴理荒秽，带月荷锄归。道狭草木长，夕露沾我衣。”显得十分恬淡惬意，悠闲自得。而杜甫作于秦州的《月夜忆舍弟》写尽了亲人离情：“露从今夜白，月是故乡明。”让在外游子每逢月华白露之夜顿生怀乡之情。

在民间白露日有“收清露”的习俗。古人认为露水是天降祥瑞，对露水有着深厚的感情，便于白露日的清晨，将花草植物上的露水收聚起，用以擦眼明目、烹茶煮酒，亦有利肺等作用，《本草纲目》上曾提到露水“煎如饴，令人延年不饥”。而露水对身体的滋养效果又因其附着的植物特性不同而各异，比如百花露可以养颜，百草头上露可以消渴，柏叶上露可以明目等等。清人张春华《沪城岁时衢歌》中曾记载上海人会在白露这一日，取花枝上的露水，拿笔蘸后在孩子太阳穴处画个圈，以祛除百病。清乾隆二十四年(1759年)秋，乾隆皇帝驻跸圆明园，命人采集园内新秋荷叶上的露水，烹制“荷露茶”，并作《荷露烹茶》诗一首，云“秋荷叶上露珠流，柄柄倾来盎盎收。”可见，古人将白露日的露水视为珍宝。如今此俗已经淡出人们视野。

白露节气，表示孟秋时节의结束和仲秋时节의开始，是反映自然界气温变化的重要节令，早晚温差较大，所以一定要注意穿衣。“白露节气勿露身”，意在提醒人们早晚凉，如果打赤膊就容易着凉。同时要预防秋燥，食用一些富含维生素的食品，选用一些润肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参等。“春捂秋冻”是一条经典的养生保健要诀，要求人们适当多穿一点衣服，但不宜穿得太多，应该经常锻炼。

节气转换总是在生活的细微之处展现出鲜活的生命力。一系列物候的变化让人感知大自然的律动，古人分白露三候为“一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞”，鸿雁与燕子南飞避寒，许多鸟忙着贮存干果粮食准备过冬。然而此时盐阜大地上，迎来了仲秋的大好时光，晚稻进入了后期的扬花抽穗阶段，要谨防白露节气后，冷空气活跃带来的低温阴雨天气，影响到晚稻的灌浆结实，农谚有“白露天气晴，谷米白如银”的说法。

“蒹葭苍苍，白露为霜”，千古传诵，这属于白露的美，它不仅是《诗经》里面的诗句，更是人间的画意，风轻、云淡、天高、水长；菊花放、桂飘香、稻米黄、鱼虾壮；乡愁、乡恋、乡思、乡亲……汇成人间美妙的交响曲。

### 时光流转

我生长在农村，犹记白露一过，清晨田间地头的蔬菜、草叶、野花上便布满了晶莹剔透、洁白无瑕的露珠，它们像一群小精灵，或平躺于叶面，或悬挂于叶尖，或流淌于茎干，煞是美丽。

## 清雅白露

□戚思翠

“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方……”在二十四节气中，我最爱白露。只因这首广为流传的《蒹葭》，意境幽美，音节妙曼。秋天、河流、芦苇、露珠、女子……一派凄婉忧伤的诗情画意。提及白露，还会让人联想到诸如“白露含明月”等优美、清雅、婉约之词。

白露是入秋后第三个节气。《月令·七十二候集解》云：“秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也。”所以便将秋天的露水叫白露。而多数人以为白露此名就是从诗歌中走出，其实不然。

《礼记·月令》曰：“盲风至，鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞。”从白露开始，鸿雁和燕儿们便开始南飞避寒，留鸟们则要加固巢穴，储存干果、粮食准备过冬。这个意境说的就是我国古代の白露三候：一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。念起来就感觉很美。

我生长在农村，犹记白露一过，清晨田间地头的蔬菜、草叶、野花上便布满了晶莹剔透、洁白无瑕的露珠，它们像一群小精灵，或平躺于叶面，或悬挂于叶尖，或流淌于茎干，煞是美丽。夜间，丝丝凉意悄悄袭来，有点秋夜凉如水之感。李贺有诗句“月明白露秋泪滴”，可见，唐代の白露时节亦有晨露悬叶、雾锁重山の靓丽秋景。

白露时节，人们宜食“三白”：白萝卜、茭白、白莲藕。而有的地方风俗吃“十白”。采集“十样白”，用来炖鸡鸭。所谓“十样白”，即10种名字里带“白”字的草药，包括白对叶肾、白路刺、白胭脂梅、白秋风丝、白鸡血藤、白杨梅根、白花杜鹃根等。《黄帝内经》说：“西方白色，入通于肺，开窍于鼻。”又解释道：“肺主鼻，其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在藏为肺，在色为白。”白色的食、药材据说有润燥清肺及美白祛斑的作用。

白露，名副其实，清清白白。那晶莹的露珠折射着诗意的韵味。

这个时节的阳光最为写意，它兼有水墨の浓重与工笔の细腻。阳光透亮透亮，明晃晃一大片，却不燥热。即使没有阳光的日子，秋风亦解风情，临高而立，清风满袖，谦谦君子。此时的秋风最清爽、最舒朗、最宜人。若将二十四节气拟为二十四位佳人，我觉得白露最温情、最浪漫、最诗意，也最清雅。清雅白露，秋意盎然。