



露从今夜白，夜自此日凉。《2021年中国天文年历》显示，北京时间9月7日17时53分迎来白露节气。白露是一年中昼夜温差最大的节气，随着暖空气逐渐减弱，冷空气活动频繁，秋风不期而至，一夜凉过一夜。从十堰天气情况看，自出伏后，气温就呈现出走低趋势，早晚也越来越凉了。

■记者 罗毅

# 今日白露 寒生露凝



## 气候特征：昼夜温差越来越大

白露是二十四节气中的第15个节气，也是秋季的第3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。关于白露名字的来历，还有一段美丽的记载：农历言“斗指癸为白露，阴气渐重，凌而为露，故名白露”。这时候“夜寒白里热”，白天仍旧燥热，傍晚之后气温开始下降，水汽在地面或近地物体上凝结而成水珠成白色，经早晨太阳光的照射，看上去晶莹剔透特别好看，进而得其美名“白露”。古人根据对大自然的观察，将白露分为三候：

“一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。”意思是说，在这个节气，鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。进入白露，最明显的感觉就是昼夜温差较大，夜间会感到一丝丝的凉意，虽然暑热可能不会一下子退场，但是闷热感会逐渐褪去，早晚添了一份秋天的凉意。

人们都知道，农历二十四节气是根据阴历日期来划分的，每一个节气日都对应着一个阴历日，有时候逢单日，有时候逢双日。而白露当天是逢单还是逢双也有一定的说法，在我国民间，有一句农谚“白露逢单，地下不干；白露逢双，干谷上仓。”意思是说，如果白露当天逢单的话，会出现地下不干的景象，如果白露当天逢双的话，就会出现干谷上仓的景象。言外之意就是说，白露节气逢单，白露节气之后就会有雨，而逢双时，天气就会晴朗，不会下雨。今年的白露日是阴历9月7日，阴历是八月初一，刚好是单数。按照这句农谚的说法来看，白露日是单数，就会出现地下不干的景象，言外之意就是说，接下来会出现多雨的天气。



## 十堰天气：晴好天气短暂归来

白露是热与凉的分水岭，白露的到来代表暑热的结束。进入白露节气后，夏季风逐步被冬季风所代替，冷空气南下逐渐频繁，加上太阳直射地面的位置南移，北半球日照时间变短，日照强度减弱，夜间常晴朗少云，地面辐射散热快，温度下降也逐渐加速，有“白露秋分夜，一夜凉一夜”一说。

白露一过，渐渐摆脱了高温的煎熬，开启了秋季。因此，进入9月以后，市民会明显感觉到，白天最高气温逐渐下降的同时，夜晚最低气温降幅更大，因此早晚温差变得更加明显，有时会达10℃以上，呈现中午热、早晚凉的天气特点。其实，在气象学上，这种早晚温差被称为“气温日较差”，是指某地一天中白天最高气温与夜间最低气温之差，

它与季节有一定的关系，比如秋季气温日较差就往往大于冬季和夏季。

白露节气的到来基本结束了暑天的闷热，天气渐渐转凉，寒生露凝。从我市近期的天气情况看，出伏后，雨水逐步多了起来，气温也呈现出走低趋势。进入9月份后，雨水依旧较多，局部地区还出现了强降水。从最高气温上看，受雨水的影响，最高气温已经降到了“2”字头。6日，我市依旧维持着雨水天气，气温波动不大，天气较为凉爽。根据气象资料分析，从7日开始，我市将迎来几天的晴好天气，气温也逐步回升到30℃以上，但最低气温仍维持在20℃左右，因此早晚比较凉爽。虽然太阳回归，但晴好天气并不会持续太久，因为雨水又在蠢蠢欲动。



## 养生技巧：白露节气勿露身

“白露暖秋色，月明清漏中。”“寒生露凝”，给这个节气带来了诗意，也带来了灵性。人们对白露的最初印象，大多来自《诗经》中那首《蒹葭》：“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”

从养生的角度看，白露时节，早晚温差较大，所以市民一定要注意添衣。俗语云：“白露身不露，赤膊当猪猡。”“白露白茫茫，无被不上床。”这都是提醒人们白露过后天气凉了，平日里不能再赤身露体了，晚上睡觉要盖好被子。尤其是老、弱、病者要更注意适时增减衣服，以防受凉。

饮食上宜遵循“养气润燥”的原则，适当选用山药、银耳、百合、杏仁、雪梨、萝卜、番茄、蜂蜜等有益脾胃和滋阴生津的食物，多吃青菜和水果；平

时多喝水，保持呼吸道与肺部的湿润度。白露时节，由于天气还是比较干燥，市民要注重预防肺病，在这段时间要多喝水，这样才能够帮助清肺润肺，促进毒素排出。坚持温水浴足、穴位按摩、以促进血液循环。

起居方面，早睡早起，充足睡眠，适当运动，劳逸结合，同时注意精神调整，做到心胸开阔，情绪稳定，宁神定志，增强免疫功能。另外，还要注意切勿莫贪凉，不要开着空调入睡，或是吃生冷寒凉性的食物。天气转凉后，人们的食欲大增，经常吃一些大鱼大肉或者是辛辣刺激的食物，但是这样会加重肠胃的负担，影响肠胃正常功能运转，也会导致肠胃疾病的产生。所以在平时，要注重清淡饮食，切勿暴饮暴食，这样才能够保护肠胃，预防肠胃疾病。

### 链接

## 与白露有关的诗词

### 咏廿四气诗·白露八月节 【唐】元稹

露露蔬草白，天气转青高。  
叶下和秋吹，惊看两鬓毛。  
养羞因野鸟，为客讶蓬蒿。  
火急收田种，晨昏莫辞劳。

### 秋夕遣怀 【唐】姚合

昨宵白露下，秋气满山城。  
风劲衣中脆，窗虚笔墨轻。  
临书爱真迹，避酒怕狂名。  
只拟随麋鹿，悠悠过一生。

### 晨至后园 【宋】刘攽

白露晨已重，晚花秋正繁。  
城阴到少息，林下寂无喧。  
圃老能呼鹤，樵奴竞戏猿。  
山林何异此，机事复谁存。

### 白露前一日已如深秋有感 【宋】陆游

匹马曾防玉塞秋，  
岂知八十老渔舟。  
非无丈二笏堪请，  
只恐傍人笑白头。

