



露从今夜白,秋自此间生。北京时间9月7日,我们迎来二十四节气中的白露,这也是全年昼夜温差最大的节气。白露的到来,标志着孟秋落幕、仲秋启幕,天地间天高云淡、秋高气爽。从十堰天气走势来看,近期全市持续晴好,白天气温波动不大,早晚凉意日渐明显,昼夜温差持续拉大,市民需及时顺应时节变化调整起居穿搭。

■记者 罗毅



至 秋意浓

十堰开启清凉仲秋模式



节气溯源知白露 秋候更迭有规律

白露是我国农历二十四节气中的第15个节气,也是秋季第三个节气,是直观反映自然界气温变化的重要节令,清晰划分出孟秋与仲秋的时节界限。

关于白露的得名,古籍中有生动记载:农历言“斗指癸为白露,阴气渐重,凌而为露,故名白露”。白露时节呈现“夜寒昼热”的气候特点,白天依旧暖意融融,入夜后气温快速走低,近地面水汽遇冷凝结成白色水珠,清晨阳光洒落,露珠晶莹剔透、洁白莹润,“白露”之名由此而来。

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。”这一时节,鸿雁、燕子等候鸟纷纷南飞避寒,各类飞鸟开始贮存干果粮食以备过冬。

十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,进入白露节

气后,最显著的气候特征便是昼夜温差加大,夜间凉意十足。虽然前期残留的暑热不会立刻消散,但闷热感会逐步消退。

民间流传着一句农谚:“白露逢单,地下不干;白露逢双,干谷上仓”,精准预判秋后天气走势。释义为白露当日若逢单日,后续雨水偏多、土壤湿润;若逢双日,则多晴好天气,利于谷物晾晒入库、秋收劳作。

从十堰近期气象数据来看,9月以来全市维持晴好天气,日间最高气温稳定在35℃以下。早晚气温稳步回落,体感较为舒适。据气象部门预测,进入白露节气后,我市维持晴好天气。7日至8日受大陆高压控制,全市晴到多云,最高气温维持在30℃左右。具体预报为:7日多云到晴,气温20~31℃;8日多云,气温22~29℃。

凉秋渐近温差大 适时添衣防受凉

白露是夏秋交替的重要分水岭,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取代,冷空气南下愈发频繁。同时,太阳直射点持续南移,北半球日照时长缩短、光照强度减弱,夜间晴朗少云、地面散热快,气温下降速度持续加快,民间素有“白露秋分夜,一夜凉一夜”的说法。

清风送爽、白露凝珠、秋虫低鸣,偶尔相伴潇潇秋雨,勾勒出淡雅静谧的秋日景致。伴随暑热褪去、寒气渐生,昼夜悬殊的温差成为白露时节的天气常态,适时增减衣物成为市民养生的关键。

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气温走低,不可再赤身露体,夜间睡眠需做好保暖、盖好被褥,尤其老人、儿童、体虚多病人群,更要根据气温变化及时增减衣物,避免受凉感冒。

那么,白露时节,市民该如何穿衣搭配呢?专家建议:白天气温多在20℃至30℃,适宜穿着棉麻、混纺、薄T恤等清凉透气的衣物;傍晚至夜间气温降至15℃左右,需及时增添夹克、风衣、薄毛衣等外套,做好防风保暖。同时,脚部保暖不容忽视,日常鞋袜以宽松、舒适、吸汗为宜,避免寒从脚起。

动静相宜养身心 秋燥时节忌贪凉

白露之后,天高气爽、风清日朗,气候温润宜人,是一年中难得的养生佳季,合理调理作息、运动与饮食,可有效顺应秋令、养护身心。

专家介绍,白露之后是一年中锻炼身体的好季节,此时选择运动项目应因人而异,采取动静结合的方式。白露气候舒适,非常适合户外运动,市民可根据自身情况,选择爬山、太极、散步等舒缓的运动项目,量力而行、适度锻炼,契合秋季“秋冻”的养生理念。同时可搭配闭目养神、腹式呼吸等静态休养方式,做到动静和谐、身心舒缓。另外,进入秋季容易出现低沉甚至抑郁的情绪,应注意心理养生,保持愉快的心情。

在饮食上,要尽量清淡。中医认为秋季对应肺脏,肺喜润恶燥,因此白露养生不宜过度进补,饮食以清淡、易消化、富含维生素的素食为佳。日常可多食用梨、银耳、

蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等润燥食材,同时适量摄入南瓜、胡萝卜等橙黄色蔬菜,补充营养、抵御秋燥。

生活起居上,夜晚不要贪凉。老话常说“白露勿露身,早晚要叮咛”,白露过后夜间气温偏低,降雨过后降温更为明显。夜间睡眠切勿通宵开空调,避免袒胸露背入睡,重点做好腹部、关节等关键部位的保暖。

值得注意的是,白露时节是鼻咽疾病、哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病的高发期,有相关病史的人群,极易出现咳嗽、发热、气管不适等症状。这类人群日常需做好防护,远离花粉、粉尘等过敏原,做好防寒保暖,规避疾病复发或加重。

白露迎秋凉,养生正当时。市民只需顺应时节变化,调好衣食起居、兼顾身心养护,便能安然度过舒爽仲秋。

白露

■芳草

秋意漫过万里河山
晚风舒缓绵长
一夜微凉凝成玉珠
万物肩头,缀满晶莹清露

蝉声消隐入暮晚
池塘收尽最后蛙噪
夏日喧嚣沉落水底
天地澄明,铺展一卷秋光

今夜,露水提笔写信
草尖蘸取细碎银光
桂花研一碗沉香
故园明月,为雁阵印邮章

候鸟细辨风向
将未了心事藏进翎羽
流云遥寄一笺锦书
万千思念,涌向潮汐渡口

蒹葭苍苍,白露为霜
此时宜温一壶佳酿
再轻启半扇轩窗
看斑斓秋色,在杯中荡漾

晓风抖落满阶晨露
有人捧起半个清秋
缝进旧衬衫衣领
留几分轻寒,在枝头摇晃

万物奔赴金秋盛期
稻穗垂首,棉桃吐素
唯有游子的行囊
在丰饶中,瘦成一粒霜痕

当北斗斜悬银勺
舀动人间万顷清辉
露珠凝成朱砂印
轻轻烙在故乡草木之上
(作者系湖北省作协会员)

