

草木凝清露 秋夜揽星河

润燥兼顾祛湿,白露节气这样养生

“露从今夜白,月是故乡明”,北京时间今日22时41分将迎来白露节气。白露登场,中秋的脚步愈发临近,缱绻的团圆期许,也为初秋时光平添了一抹温情。

白露是二十四节气中的第十五个节气,意味着孟秋即将落幕、仲秋开启,是暑热转向凉秋的重要节点。此时,夜间气温下降,空气中的水蒸气遇冷凝结成细小的水滴,附着在地面或近地植物上,结出颗颗晶莹的露珠,勾勒出秋日独有的景致。古人以四时配五行,秋属金,金色白,故以白形容秋露,称之为白露。



——【节气】——

玉阶生白露,夜久侵罗袜

这清润的秋露,为古代文人雅士所偏爱,催生许多传世诗篇。“蒹葭苍苍,白露为霜”“清露坠素辉,明月一何朗”“玉阶生白露,夜久侵罗袜”,皆是描写白露的经典佳句。

文人笔下的白露诗意盎然,那么现实里晶莹的露珠是如何形成的?中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧分享了一个简单的小实验:取一个玻璃瓶,加入一些温水,使玻璃瓶保持温热状态,然后对着玻璃瓶的瓶面吹气,瓶面虽会短暂蒙上薄雾,但雾气很快消散。倒出瓶内温水,把玻璃瓶放入冰箱冷藏室静置一小时,取出后再次向瓶面吹气,瓶面会泛起一层水雾。反复吹气,水雾会慢慢凝结成水滴。

杨婧解释,这一现象就是水的液化过程:口中呼出的水汽遇到瓶体,会凝结成细小的水滴。瓶身温度高时,水滴迅速蒸发;瓶身温度低时,水滴不断聚集,就形成了类似露珠的水珠。

白露时节天高云淡,大气澄净,也是观星的好时节。夏季银河还未完全谢幕,秋季星空次第登场,夜空兼具夏秋两季的星辰看点。

杨婧介绍,白露入夜之后,西南方低空,大火星(心宿二)缓缓西沉,印证“七月流火”的古老天象;代表秋季星空标志的“秋季四边形”在东方

缓缓升起,仙女座星系也随之现身夜空;在光污染较小的地区,天黑后即可清晰见到夏季银河凌空舒展,入夜两小时后,银河直立于地平线,进入“飞流直下三千尺”的最佳观赏阶段。

白露秋分夜,一夜凉一夜

白露是夏秋的分界节点,入秋之后,温润的东南风悄然退场,造就了“白露秋风夜,一夜冷一夜”的独特气候。作为全年昼夜温差最大的节气,白露昼夜温差可达15摄氏度,白日余温未散,入夜寒凉渐生,河面与滩涂的水汽遇冷,凝成颗颗晶莹露珠,覆满芦苇草木,“白露”之名,便源于这鲜活的秋日实景。

“白露之‘白’,另有深意。古人以五行对应四季,秋属金、色白,故而秋露称白露。秋分之后的寒露、霜降,皆是露水随气温变化的自然形态。”西安市非物质文化遗产保护中心副主任王智说。

露水滋养草木、润泽万物,民间自古便有采百草之露入药、以露洗目、烹茶酿酒民俗。古人尊露水为仙露、甘露,视之为祥瑞之兆。

“一候鸿雁来,二候元鸟归(也作玄鸟归),三候群鸟养羞。”值此白露时节,不妨驻足留心,俯身看秋露,仰目送归雁,在晨昏冷暖之间,读懂节气流转,也读懂古人藏在时序里的生活哲学。

——【健康】——

“润燥膏”并非人人皆宜

“白露后,自然界的燥气往往由‘温燥’向‘凉燥’过渡。”中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师樊茂蓉说,秋燥易伤肺,身体若来不及适应,容易出现咳嗽、咽干等症状。

不过,经历了今年长达40天的伏天,到白露时节,很多人体内还有湿气。樊茂蓉说,此时急于润燥可能会把湿气“困”在体内,因此应先“健脾祛湿”。

湿气未除、秋燥又来,人体容易湿燥夹杂,常见表现是口干、嗓子干、皮肤干的同时头身困重、肚子胀、大便黏。此时该润燥还是祛湿?

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师石霞建议,先观察自身是否舌苔厚腻、身体困重,如是则表明湿气明显,应暂缓食用梨、银耳等润燥食物,可保持清淡饮食;如有干燥症状,可少量煮食或蒸食山药、百合等性味平和食材。

白露前后,一些人热衷服用各种“润燥膏”。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷提醒,根据中医理论,同样天气条件下,人体阴阳表里寒热虚实各不相同,因此,固定配方的“润燥膏”并非人人皆宜。健康人群如无不适,无需预防性服用。

不同体质人群食用润燥食物也

有讲究。傅慧婷介绍,脾虚便溏者宜谨慎食用蜂蜜、芝麻、松子、牛奶等食物;痰湿壅盛者宜少食冰糖、蜂蜜、秋梨膏等食品;而对于脾胃虚寒者而言,梨、甘蔗、荸荠等生冷食物需煮热后食用。

“贴秋膘”不等于大量进补

民间素有“贴秋膘”的传统,入秋,有人就开始大量食用羊肉进补。

今年临近白露,南方多地还残留“秋老虎”余威。专家提醒,这一时节切忌盲目大补,应以“润”“收”为原则调适身心,平稳度过季节转换关口。

湖南省康复医院副院长张件云说,白露时节秋燥明显,大量食用大温大热食物,会导致“燥上加燥”。经历苦夏消耗,人体脾胃偏虚,盲目进补容易出现“虚不受补”,不仅没用,还徒生不适。

“白露进补重在补充津液,讲求‘润燥为先、补而不腻’。”张件云说,山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等温和易消化食材适合日常食用;雪梨、银耳、百合炖煮汤羹食用,可润肺润肤;适量食用山楂、乌梅、石榴等酸味食物,有助于保存体内津液。

进补还需分清体质:怕冷、手脚凉、易腹泻的中下焦虚寒者,可适度温补;阴虚火旺、湿热重、正在感冒咳嗽的人,应避免过度进补。

据新华社电