



N海都记者 罗丹凌 林宝珍  
梁展豪 文/图

“白露秋风夜，一夜凉一夜。”9月7日，我们将迎来白露节气。时至白露，夏季风逐渐为冬季风所代替，冷空气转守为攻。白露基本结束了暑天的闷热，天气渐渐转凉。白露后，昼夜温差渐渐拉大，白天中午气温虽较高，但早晨与夜间已有丝丝的凉意。

白露后，福州天气如何变化？福州地区为什么有“晚稻不吃白露屎”的谚语？此时，养生方面需要注意什么？本期的《谈天说地》，我们来聊一聊白露的那些事儿。

# 白露 知秋意 养生正当时

## 福州这些谚语习俗和白露有关

白露在阳历9月8日前后，太阳到达黄经165°时开始。《诗经》的《蒹葭》篇有“蒹葭苍苍，白露为霜”句，指地面水气凝结为露，色白，称“白露”。这一节令，我国大部分地区天气渐凉。

据《福州民俗》一书记载，福州地区有“晚稻不吃白露屎”的谚语，指的是晚稻施肥要赶在处暑后完成，一过白露，凉风起，气温低，施肥误时而又失效了。

《逸周书》说：“白露之日鸿雁来”。雁属候鸟，白露时节，便从西伯利亚南飞过冬。如果遇上气候骤冷，就会出现“白露风”，晚稻因突然气温趋低，结不出丰满的果实，竟成白穗，影响收成。

气象谚语：“白露天气晴，谷米白如银。”这说明这一季节天气晴，气温正常，有益于晚稻结实，才有“谷米白如银”的好收成。

值得一提的是，白露一到，海产贝类多已“过时”，只能制作干货，如蛏干、乌鲰干、蛤干等。因为，这时贝类海产品鲜食已失本味了。除了制成干货之外，还可腌成蛏露等地道的风味食品。

在福州，还流传着白露吃龙眼的习俗，有当天“吃一颗龙眼相当于吃一只鸡”的说法。这当然有些夸张。不过从中医的角度来说，龙眼可以益气、补血、安神，同时，白露时节龙眼完全成熟，甜度最高，口感最好，这时适量吃些龙眼可以滋补气血、预防秋燥。但也不宜多吃，每天不宜超过15颗，否则易上火。

## 天气

昼夜温差大  
榕城未来十天多雨

白露后，昼夜温差渐渐拉大，白天中午气温虽较高，但早晨与夜间已有丝丝的凉意。

过去一周，福州市多分散性阵雨或雷阵雨天气。未来十天，福州的多分散性降雨天气仍将继续，其中10日和15日将出现明显降雨过程，福州市阴有中到大雨；其余时段，福州全市阴天多云，部分乡镇有阵雨或雷阵雨。

气温方面，7日到14日城区日最高气温为30℃~34℃；15日气温略升高，日最高气温为34℃~37℃。

## 饮食

茶饮加食补  
润燥保阴津

福建中医药大学附属第二人民医院陈永忠副主任医师建议，大家可以通过茶饮加食补来“润燥、保阴津”。

白露节气期间，气候干燥，适当多喝水有助于润燥保阴津。每天保持充足的水分摄入，每天约1500~2000ml，可以有效预防秋燥引起的口干、唇干、鼻干等症状。

菊花茶是白露节气的理想饮品。菊花有很多品种，这时候比较适合选用稍微温和一点的杭白菊，每次2~3克，用热开水冲泡。为了增加润燥效果，还可以加一两勺蜂蜜配制成蜂蜜菊花茶。不过，加蜂蜜时，水温最好要降到60摄氏度以下，这样可以保证蜂蜜的营养成分和口感。

此外，还可以根据个人体质情况，往菊花茶里加健脾消食的山楂，或理气健脾的陈皮，或疏肝解郁的玫瑰花，或补中益气的大枣，等等。

需要注意的是，菊花性寒，脾胃虚寒、阳虚体质的人不要过度饮用。

饮食上，白露后要多吃一些滋阴润肺的食物，如梨、百合、银耳、莲藕等。这些食物有助于滋阴润燥，预防秋燥引起的不适。

## 运动

白露不露身  
运动讲究“动”“静”和谐

陈永忠提醒，白露是一年中昼夜温差最大的时节，早晚气温较低，俗语说“白露不露身”，意思就是到了白露，就不要打赤膊了，否则容易受凉、感冒。

作息时间内，建议早睡早起，顺应自然界春生夏长秋收冬藏的变化规律。中医认为，清晨太阳升起时，人体内的阳气也随之升起，此时起床活动，有助于体内阳气的运转，从而使人一天精神饱满。养成良好的作息习惯，是保持健康的重要一步。

福建省第三人民医院营养师陈慧云说，运动方面，运动量及运动强度可较夏天适当加大，但选择运动项目也应因人而异、量力而行并持之以恒。可散步、慢跑、打球、跳舞、爬山、游泳、做操等等。以汗出但不疲倦为度，这样有助于机体内气血调畅。还可配合一些“静功”，如呼气、闭目养神，做到动静和谐。

情志方面，秋天燥邪太过，容易引起失眠、情绪波动大等情况，除了滋阴润燥还要疏肝解郁，保持愉快的心情，多笑笑，做一些可令人心旷神怡的事情，比如唱歌、爬山等。

### 福州市区今起三天天气预报

9月7日	小雨转多云	26℃~34℃
9月8日	小雨转多云	26℃~33℃
9月9日	多云转小雨	26℃~33℃

建隆制图