

佳的播种时间应在秋分时节；“白露有雨霜冻早，秋分有雨收成好”，表达了白露时节如果下雨，霜冻会来得早，而秋分时节如果下雨，则会有好收成。天气变化类谚语有：“白露秋分夜，一夜凉一夜”，形象地描述了白露节气后，气温逐渐下降，夜晚开始变得凉爽；“草上露水凝，天气一定晴”，通过观察草叶上的露水来预测天气，露水多则预示天气晴朗；“夜晚露水狂，来日毒太阳”，如果夜晚露水很多，第二天会是大晴天，太阳比较毒辣。

生活习俗类谚语有：“白露身不露，寒露脚不露”，提醒人们在白露时节就要注意保暖，避免身体受寒；“白露身勿露，赤膊病上身”，提醒人们白露之后天气转凉，不能再像夏天一样穿着暴露，要注意保暖。

老北京人白露保健讲究“三不露”

老北京的人们对白露时节的保健颇有说法，《清嘉录》中便有“白露身弗露”之说，谓之白露“言至是天气乃肃，可以授衣耳。”意为此时白天尚热，但早晚天气已凉，如果打赤膊就容易着凉。所以老北京有“白露身不露，寒露脚不露”之说。

进入白露节气，初秋残留的暑气逐渐消散，阴寒之气上升，天气渐渐转凉；白天有阳光尚还热，但夜晚已略有凉意。此时易着长袖长裤，肌肤尽量不要裸露在外，并有白露过后“三不露”之说。

一不露脚：因为脚离心脏最远，血液循环最差，温度最低，位置最低，最受压迫，所以“寒从脚上升”“人老脚先老”。一旦脚部受凉等于整个身体受凉。

二不露脐：肚脐下脂肪较少，有丰富的神经末梢，对外部刺激如温度特别敏感，一旦受凉，腹痛腹泻在所难免，所以睡觉时当以被子覆盖腹部，确保肚脐不受寒气侵扰。

三不露膝：白露过后，温度下降很快，容易造成膝关节受凉，所以要护膝保暖。晚上睡觉时，最好盖上稍厚的被褥，注意不要让膝关节受凉。

老北京俗语还有“处暑十八盆，白露勿露身”，意思是说处暑仍热，每天须用一盆水洗澡，过了十八天，到了白露，就不要赤膊裸体了，以免着凉。

按照老北京的习惯，白露一到，还要撤掉凉席，把柜子里的衣服被褥拿出来晾晒，以去掉夏天积攒的潮气。此后随着天气转凉，应适当添加衣物。

白露既是反映自然界气温变化的重要节令，也是天气由闷热转向凉爽的转折点，更是一个充满诗意和浪漫气息的节气，它让人们感受到秋天的美丽和丰收的喜悦，也提醒着人们关注自然环境变化和身体保健。

主讲人介绍：

户力平，北京史地民俗学会理事。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京晚报》《北京日报》《劳动午报》等报刊发稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。

时至二十四节气中的白露，表示孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。史籍有“白露，八月节。秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也”之记载。那白露节气有哪些文化内涵？老北京又有哪些关于白露节气的民俗与文化？如何做好白露时节的保健？

闲话老北京的白露民俗

主讲人：户力平



泡茶上品，谓之“枫露茶”。《红楼梦》第八回中贾宝玉喝了半碗茶，忽又想起早起的茶来，便问道“早起沏了一碗枫露茶，我说过，那茶是三四次后才出色的，这会子怎么又沏了这个茶来……”有红学研究者考证，贾宝玉喝的“枫露茶”，当是白露采摘的上等秋茶，且以白露的露水泡制。

在北京郊区，还有白露打核桃、吃青皮核桃的习俗。因白露所处的九月份，正是核桃的成熟期，外皮由青变黄，甚至等不及就已自行脱落，故民谚有“白露、白露，核桃撑破肚”“白露到，核桃掉”之说。门头沟灵水村的核桃皮薄易剥，籽仁饱满，含油量高，味道香甜。平谷梨树沟的核桃果实肉质饱满、口味纯正。

白露时节游乐之俗

俗话说：“秋凉到，蟋蟀叫。”白露、秋分和寒露是老北京人斗蟋蟀的时节。这一娱乐活动始于明代，延至清代及民国年间。清代顾禄《清嘉录》有“白露前后，驯养蟋蟀，以为赌斗之乐，谓之秋兴”的记载。著名文物专家、收藏家王世襄在《秋虫六忆》中对老北京斗蟋蟀多有记述：“北京斗蚰蚩，白露开盆。早虫立秋脱殻，至此已有一个月，可以小试其才了。”《中国历代蟋蟀谱集成》称：“苏家坨在北京西北郊，离温泉不远，早就是有名的蚰蚩产地。清末民初，该地所产的身价高于山东蚰蚩。”苏家坨蚰蚩多集中在村外土岗子和深沟的荆棘、草丛里，为深黑褐色，个儿大，善于厮斗与鸣唱。清代每年白露之后，京城那些玩虫儿的人便到这里逮蚰蚩。从白露开始，斗蟋蟀在京城的四合院里极为常见，从孩童到文人雅士再到达官贵人，都有参与。比赛场面虽小，

却能引来许多人围观叫好。

当天空掠过整齐的雁阵，白露的序幕正式拉开。大雁飞过，人们纷纷仰头观看，谓之“观雁阵”。古代将白露分为三候：“初候鸿雁来；二候玄鸟归；三候群鸟养羞。”说的是时值白露，鸿雁与燕子等候鸟准备南飞避寒，百鸟开始备食过冬。《京师游乐杂叙》云：“白露以后，时有雁阵飞过，尚乐者置于高坡之上，坐以寻雁之阵，但见大雁南飞时，翹首静观，心境愉悦畅达……”

谚语中的白露别有寓意？

人们在长期的生产、生活实践中，总结出许多与白露有关的农谚。

农业生产类谚语有：“白露种葱，寒露种蒜”，意为白露是种植大葱的好时节；“白露白茫茫，秋分稻秀齐”，意为白露时节，如果天气晴朗，稻谷将会茁壮成长，到了秋分时节就能看到稻田一片金黄；“白露割谷子，霜降摘柿子”，意为白露之时是收割谷子、摘柿子的好时机；“白露谷，寒露豆，花生收在秋分后”，指出了谷子、豆子和花生的收获时间节点；“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时”，提示农人在白露时节开始播种小麦有些早，在寒露时节播种又有些晚，最



“白露”一词出自《诗经》

据《华夏节气大观》载：“白露”一词最早出现在《诗经·秦风》中：“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方”。这是对自然现象的描述，其中的“霜”字，非霜降之“霜”，而是气温骤降，清露凝结。古人以四时配五行，“秋”在五行中属金，而“金”对应的是白色，所以用“白”形容秋露。

元代吴澄编著的《月令七十二候集解》对“白露”的诠释为：“水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也。”又云“白露，八月节。秋属金，金色白，阴气渐重，露凝而白也。”

到了白露时节，天气渐转凉，清晨时分会发现地面和叶子上有许多露珠，这是夜晚水汽凝结在上面而形成的，在阳光的映照下，尽显结晶之状，谓之“白露”。

自古以来，白露作为秋日典型意象的出现，为文人墨客所吟咏，蕴含着对自然之美的感悟：西晋左思《杂诗》“秋风何冽冽，白露为朝霜”，直接点明节气特征；唐李白《秋思》“坐愁群芳歇，白露凋华滋”，借露水凋零暗喻时光流逝；宋陈与义《秋夜》“中庭淡月照三更，白露洗空河汉明”，描绘了白露之时的天庭气象；元仇远《秋感》“明朝交白露，此夜起金风”，感叹晨露与夜风的清爽；明陶宗仪《八月六日白露》“今朝白露亥时交，小雨霏微向日梢”，写出秋雨霏霏之境；清陈观永《白露日归途即目》“零露漙漙白，空囊草草归”，描绘白露时节原野苍茫、清冷、空寂之景象。白露节气是植物生长的重要转折点，很多植物在此时开始凋谢，落叶纷飞，为来年春天的生长做好准备，由此象征着生命的转折和变化。

老北京的白露食俗多

每至白露，北京周边乡间的作物开始大量收获、上市，所以，白露时节的人们讲究“吃秋鲜儿”。一是刚刚下树的水果，及加工后的干果，俗称果子干。新鲜水果以苹果、梨、葡萄、枣、海棠居多，其中产于门头沟的白梨（京白梨）以果汁多，味酸甜，香味浓、肉质细嫩，为人们青睐。而“柿甜杏酸果子干”，为柿饼、杏干和鲜藕片。《燕都小食品杂咏》中便有“杏干柿饼镇坚冰，藕片切来又一层。劝尔多添三两碗，保君腹泻厕频登”的记载。二是吃秋季新粮，民谚有“去暑找黍，白露割谷”之说，即白露时节，购买新上市的玉米、高粱米磨成面粉，用来蒸枣窝头、枣馒头、花卷、菜团子。

旧时，还有白露吃甘薯（北京人多称之为白薯）之俗，民间视其为良药。明代李时珍《本草纲目》便有“甘薯补虚，健脾开胃，强肾阴”的记载。据说白露吃甘薯有补气生津、宽肠通便的功效，适当食用可以调养脾胃并改善消化功能，防止积食不化。

早年间白露节气还有一个特别的习俗——收清露。《本草纲目》记载：“秋露繁时，以盘收取，煎如飴，令人延年不饥。”意思是说，在秋露多的时候，用盘子收集起来，煎成饴糖，可以延年益寿，不会感到饥饿。另有以露水泡茶之俗，尤以白露节气露水为