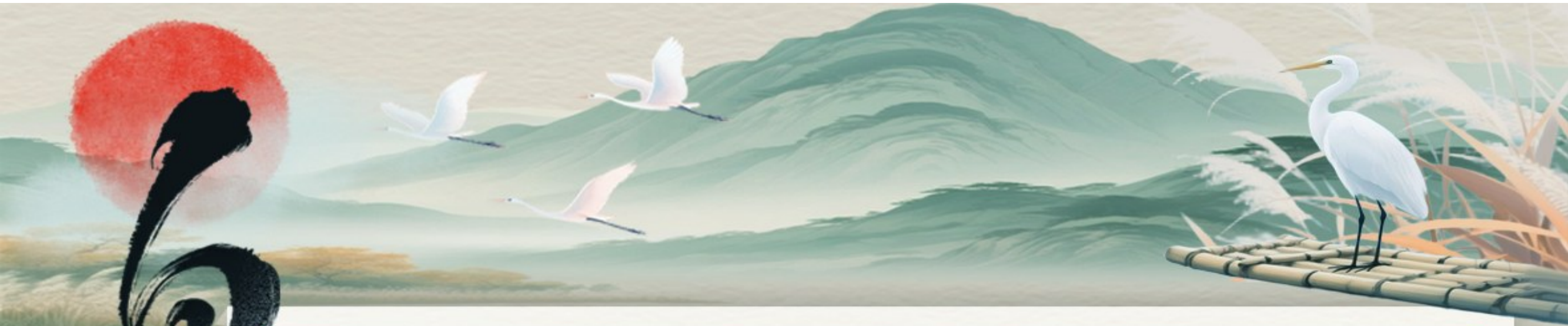




农历七月十六

【编者按】

古诗云：“秋风轻拂露华新，白露为霜夜色沉。山川渐觉寒光重，草木先知秋意真。”白露时节的昌吉大地，物候特点、天气变化、饮食特点和中原地区已比较接近，清晨，在公园散步的人们早已穿上了外套，脚步擦过草丛，裤脚会不经意间被露珠打湿，在这样的天气里，走走路、跑跑步，步履轻松，神情怡人，不愧是秋高气爽好时节。

在广大农村，收获的步伐一点也没有减慢。在玛纳斯县，连片的番茄被采摘机一个个拾起，一车车装运；在吉木萨尔县泉子街镇，白皮大蒜从黑土地里被挖出，蒜商和蒜农在地头一手交钱，一手交货；在木垒县雀仁乡，晚熟西州蜜甜瓜等待起运，几个小时后，甜瓜将被摆放到天山国际机场的候机大厅……

在一些地方，土地正上演“变装秀”。在昌吉市三工镇，收割后的土地被深翻耙平，等待播种冬小麦；在奇台县的万亩旱田里，农民正忙着将农家肥均匀地撒开，几天后，大马力拖拉机将把金黄的麦茬地一翻到底……古诗云：“白露凋花不残，凉风吹叶初干。无人解爱萧萧意，更绕衰丛一匝看。”白露时节，是大地换装的时刻。这里有丰收的喜悦，有民俗的传承，有诗意的抒发。在这个美好的季节里，让我们感受大自然的的魅力，珍惜时光，努力前行。

停下脚步，感受大自然的韵律

□陈建军

白露是二十四节气中的第15个节气，是自然界气温变化的重要节令。每年公历的9月7日至9日之间交节。

时至白露，北半球日照时间变短，光照强度减弱，地面辐射散热快，温度下降速度也逐渐加快。白露节气的到来相当于宣布夏天的闷热天气基本结束，天气渐渐转凉，寒生露凝，这也是新疆一年中昼夜温差最大的时节。

古人以四时配五行，秋属金，五行中金为白色，故以白形容秋露，故名白露。白露是反映寒气增长的重要节气。民间亦有“白露秋分夜，一夜凉一夜”“白露霜初见，水珠叶上悬”之说。

位于天山北麓的昌吉大地进入白露节气，正是暑气渐消、秋高气爽、瓜果飘香的时节。白露节气，昌吉大地的昼夜温差在10℃—15℃之间，“早穿棉袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”正是对这一节气的真实写照。麦收后，农区抢茬播种秋菜，早播的大白菜、青萝卜、雪里蕻等正是促根壮身的最佳时期，菜农在田间进行中耕、施肥和灌溉等田间管理，以求得到最好的收成。白天的高热，夜晚的寒凉，有利于本地葡萄、蟠桃、番茄、甜菜等作物糖分的累积，这个节气正是这些作物蓄积能量、聚积糖分和红色素的最好时期，可以显著提升农产品品质。昌吉产出的葡萄、蟠桃、制酱番茄、制糖甜菜等水果和农作物含糖量高，品质好，营养成分全，成为本地的特色农产品而畅销疆内外。这一独特的物候特点，也使得当地的大宗经济作物棉花纤维快速积累，从而增铃重，吐絮快，这是新疆棉花质优价高的原因之一。

白露时节，也是昌吉大地抢收油菜、玉米，采摘番茄、棉花等秋季农作物的最佳时

节。腾地倒茬，往秋茬地里送粪肥，进行翻耕，平整土地，压种冬小麦也要在这个黄金时期完成。此时若到当地的农区走走转转，可以看到农民们忙碌的身影在田间地头穿梭，脸上洋溢着丰收富足的喜悦。广袤的田野，似一幅充满无限生机与活力的大型油画。

白露时节，天气比之早秋会凉很多。民间有“白露白露，四肢不露”“白露白露，长衣长裤”“白露身不露，着凉易泻肚”等说法。按照老祖宗的说法，白露时节，正是“早温、昼热、晚凉、夜寒”的日子，也就是说“一日而四时之气备”。由于气温下降，早晚温差较大，这时的人们便不再赤膊裸体了，以免受到寒气的侵袭，更注意穿衣保暖了。我们当地的一些老人早晚穿上了毛衣或外套，头上戴上了绒线帽。由于夜间气温变得寒凉，中午的阳光暖意融融，白天出门在院外晒太阳的老人们多了一份惬意，一份闲适。城乡道路四通八达，在这个凉爽舒适的时节，更多的人喜欢外出踏青徒步。看着平坦而树荫遮蔽的大道上，那一群群装备齐整蹬着自行车骑行的人们，还有那三三两两着装随意、悠闲自得的徒步者，给这个节气增添了无限的灵动与蓬勃生机。

这个时节，种在家里阳台菜园里的一畦小金瓜藤蔓爬满棚架，形成一个绿茸茸的小凉棚，挂在下面的各色圆嘟嘟肥胖胖的葫芦瓜在这个节气的催变下，颜色也变得越来越深，有红色的、黑色的、黄色的、灰色的，一个个挂在渐显微黄的藤蔓上，甚是讨人喜爱。种在天台菜池中的朝天椒也在暖阳的照耀和秋风不经意的吹拂下，昂着细尖的头颅由绿变红，绿枝嫩叶和火红果实互相映衬，一阵微风吹来，挨挨挤挤，摇摇曳曳，如繁星闪烁，似萤火虫飞舞，煞是好



看。清晨的椒尖上挂着晶莹的露珠，宛如镶嵌了一颗颗钻石，闪闪发光，摇摇欲坠。露水使得结在植株间的蜘蛛网变得格外显眼，银丝般的蛛网在晨光中闪烁，仿佛是大自然精心编织的工艺品，呈现出这个时节特有的生机与魅力。

白露时节，人们在饮食上也追求丰富多彩。北方地区有“贴秋膘”的习俗，通过食用肉类等食物增强体质，以应对寒凉天气。新疆当地的清炖羊肉便是其中一大特色。炖一锅当地的羯羊娃子肉，肉汤中投入新鲜的胡萝卜或青萝卜片炖煮，吃肉喝汤乃养胃滋补身体之上品。还有臊子面、牛肉面、粉汤等饭食都是这个时节最佳滋补型家常美食。

在文化层面，白露也承载着丰富的传统习俗和民间活动。近日，一年一度的昌吉美食文化旅游节如火如荼地进行。许

多名人、大咖慕名来昌吉参加旅游节。他们的到来，给这个节日增添了非凡的意趣。拌面、烤肉、椒麻鸡、手抓肉、抓饭、油塔子、油糕、“九碗三行子”等上百种极富特色的当地特有美食，让中外游客口舌生津，饱享口福，流连忘返。这个时节，赏月、品茶、吟诗等民间活动也很流行，它不仅丰富了人们的精神生活，也加深了人们对传统文化的理解和传承，使人们的生活变得富足而多彩。

白露不仅是一个节气，它更是一种文化，一种情感，一种生活的态度。在这个节令里，人们会更加珍惜时间，更加关注自然，更加懂得感恩。白露，是大自然赋予我们的一个美好时刻，让我们在忙碌的生活中，停下脚步，感受自然的韵律、季节的更迭，体会生活的真谛，享受生活的美好，觅得内心的那份宁静与祥和。

州中医医院中医内科主任医师王冠峰：

白露养生，重在滋阴润燥健脾益胃

□本报实习记者 马军



白露节气，意味着凉爽秋季的开始，在昌吉，天气也在发生明显变化。近日，记者采访了昌吉州中医医院治未病科副主任、中医内科主任医师王冠峰，请他谈一谈白露节气如何科学养生、预防疾病。

王冠峰介绍说，中医强调“天人相应”，白露后自然界的阳气渐收，阴气渐长，人体养生也应当顺应这种变化规律。

“在我们这里，白露节气空气干燥、温差大，早晚凉，中午热。这种气候容易伤害肺脏。”王冠峰说，“因此白露养生应当以滋阴润燥、健脾益胃为主。”

在起居方面，王冠峰建议调整作息时间，做到早睡早起，早睡可顺应阳气收敛，早起则能使肺气得以舒展。

他特别提醒，白露后虽然白天气温可能仍然较高，但早晚温差大，切勿贪凉。俗话说“白露身不露”，这时候就不要赤膊裸体了，尤其是老人和孩子，要注意及时添加衣物，保护好腹部、脚部和肩部等易受寒的部位。

谈到白露饮食养生，王冠峰表示，秋季对应五脏中的肺脏，而肺喜润恶燥，因此白露时节饮食应当以滋阴润肺为主。

“昌吉地区气候干燥，人们可多食用芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、红薯等柔润食品，既补脾胃又能养肺润肠。此外还可多吃梨、苹果、葡萄等当季水果，补充水分和维生素。”王冠峰推荐了几款适合白露时节的家常食疗方——川贝炖梨，是一款经典的润肺止咳食疗方。制作方法简单：将梨去皮挖核，放入川贝母粉和冰糖，隔水蒸熟即可；银耳莲子羹，能够滋阴润肺，健脾安神；山药粥则可健脾益胃，适合脾胃虚弱者。

他提醒，白露后应当少食辛辣烧烤类

露从今夜白 月是故乡明

□杨金志 郭慕清



露从今夜白，月是故乡明。

当太阳到达黄经165度，斗指庚，人们迎来节气——白露。此时节，暑天的闷热基本结束，天气渐渐转凉。由于昼夜温差增大，空气中的水汽遇冷凝结成露水，故名“白露”。元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》这样解释：“水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也。”

“吴天晴且高，秋气发初凉。白露下微津，明月流素光。”白露犹如时光的笔触，轻轻一抹，世间便换了秋装。华东师范大学民俗学研究所教授田兆元表示，在全国不少地方“秋老虎”肆虐的当下，人们对白露的到来有更多的期待。白露名字美，时节更美。较之于暑热，白露时节多了一份清凉。在晨曦微露、金风送爽时，人们更能感受到“青霜红碧树，白露紫黄花”的绝美秋色，体会到“晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄”的进取情怀。

我国古人将白露分为三候，一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞。意思是说白露时节，鸿和雁开始列队从北向南飞，燕子等候鸟开始集体朝南迁徙，寻找过冬的乐土，百鸟开始储存干果粮食以备过冬。

白露节气与农业生产和人们的生活习俗紧密相关。农谚所谓“白露过秋分，农事忙纷纷”“白露满地红黄白，棉花地里人如海”，就是指这时农忙的情景。这期间，还有丰富多彩的民俗活动，比如收清露、饮白露茶、酿白露米酒、制作红薯宴等。

白露饱含诗意的浪漫。古代文人为其书写了无数诗篇。

比如，《诗经》里的千古名句，“蒹葭苍



苍，白露为霜”；李白曾多次为白露着墨落笔，他写“白云映水摇空城，白露垂珠滴秋月”，也写“秋露白如玉，团团下庭绿”，还有“玉阶生白露，夜久侵罗袜”；杜甫写过一首轻快明丽的白露之诗“白露团甘子，清晨散马蹄。圃开连石树，船渡入江溪”；元稹写“露沾蔬草白，天气转青膏”……这些诗句清新隽永，耐人寻味。

玉阶白露伴月明。白露节气，往往在农历八月，往往涵盖仲秋的月圆之夜，这时气候相对凉爽舒适，是一年中难得的良辰美景。此时，秋色、收获与庆月圆、盼团圆的文化共振，成为古代诗人、书画家钟爱的一大创作题材。

元代画家张可观作《露台月夜图》，月色中，一书生与二童子分别坐、立于露台之上，融于月色之中。远山苍润青秀，松树遒劲挺拔，环境清幽安静。正如唐代儒士畅当诗句所描绘的：“夜潭有仙舸，与月当水中。嘉宾爱明月，游子惊秋风。青蒲野波水，白露明月天。”

白露，带走夏日的烦躁，带来秋日的宁静。在这宜人的时节里，无论是工作还是生活，从容不迫地走好每一步，找到属于自己的节奏和平衡，享受秋天，享受收获。

来源：新华社



白露至 红薯香

来源：新华社