



# 白露至，秋意浓



记者 王敏/文 李振文/图

清晨的银川，草叶上凝结着晶莹的露珠，在初升的阳光下闪烁着洁白的光芒，仿佛大自然撒下的珍珠。2025年9月7日，迎来二十四节气中的第十五个节气——白露，这也是秋季的第三个节气，标志着孟秋时节结束，仲秋时节开始。



蒹葭苍苍。

## 历史与文化内涵

白露节气历史悠久，文化底蕴深厚。“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”。这是对自然现象的优美描述，其中的“霜”字并非霜降之“霜”，而是指气温骤降，清露凝结的景象。

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，这是夜晚水汽凝结而形成的，在阳光的映照下，尽显结晶

之状。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。”古人以四时配五行，秋属金，金色白，故以“白”形容秋露。

宁夏大学人文学院副教授张詠介绍：“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，为来年春天的生长作准备。这象征着生命的转

折和变化，也影响着人们的生产和生活方式。”

自古以来，白露作为秋日典型意象，为文人墨客所吟咏，蕴含着对自然之美的感悟。从西晋左思的“秋风何冽冽，白露为朝霜”到唐代李白的“坐愁群芳歇，白露凋华滋”，再到宋代陈与义的“中庭淡月照三更，白露洗空河汉明”，都描绘了白露时节的独特气象。

## 人与自然的和谐共生

按照传统习惯，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，应当适当添加衣物。

在饮食方面，白露进入仲秋，气候转凉但日夜温差大，中医养生主张以“清肺滋阴、润燥养津”为主。饮食宜清淡、润肺、补而不燥，常见建议包括多吃银耳、雪梨、百合、莲藕、山药、黑芝麻、枸杞、红枣、杏仁与糯米或小米等滋润食材；同时少食生冷、辛辣与油腻，以免伤脾耗气。

张詠补充道：“白露节气反映了中国人顺应自然、时令的智慧，在现代社会，我们仍然需要传承这种智慧，根据季节变化调整生活方式，实现人与自然的和谐共生。”

## 民俗与地方特色

白露时节，各地形成了丰富多彩的民俗活动。宁夏银川及周边地区也有着这一时节的习俗。

收清露是一项由来已久的习俗，在明朝时尤为盛行。古人认为，白露时节的露水具有神奇功效。《本草纲目》记载：“秋露繁时，以盘收取，煎如飴，令人延年不饥。”人们会在清晨收集草叶、

花瓣上的晶莹露水，或饮用，或煮茶，以求健康长寿、容颜美丽。

饮白露茶是江苏、浙江等地的习俗，在银川也有一定影响。白露茶是在白露时节采摘的茶叶，经过独特工艺制成。它既不像春茶那般鲜嫩娇弱，也不像夏茶苦涩味重，而是有着独特的甘醇清香，带着浓浓的秋意。

酿白露米酒是南方部分地

区的传统，在宁夏则演变为品尝新收谷物和水果的习俗。白露时节正逢稻米收成，新米入缸时香气最纯、最浓。张詠解释道：“在银川平原，白露时节是作物收获的季节，人们讲究‘吃秋鲜儿’，一是刚刚下树的水果及加工后的干果，二是吃秋季新粮。这体现了人与自然和谐相处的智慧。”



露珠晶莹。

## “胜利的旗帜 和平的誓言”交响音乐会成功举行

本报讯(记者 吴璇)9月5日晚，为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，“胜利的旗帜 和平的誓言”交响音乐会在银川剧院隆重举行。本次音乐会由银川市委宣传部、银川市文化旅游广电局、银川市文联主办，银川艺术剧院、银川市音乐家协会承办，银川爱乐乐团倾情演出。

当晚，银川爱乐乐团以精湛的技

艺，为观众呈现了一场震撼心灵的视听盛宴。音乐会演绎了多部经典曲目，包括管弦乐《红旗颂》《我的祖国》《北京喜讯到边寨》，二胡齐奏与交响乐团《战马奔腾》，以及独唱《延安颂》等。这些作品通过交响乐的雄浑、钢琴的激越、小提琴的婉转，串联起跨越时空的家国记忆，让红色精神在旋律中赓续传承。

演出现场，激昂的音乐仿佛将观众

带回到抗战的峥嵘岁月，深植于血脉中的爱国情怀油然而生，久久回荡。观众纷纷表示，这不仅是一场高雅的艺术盛宴，更是一堂生动的爱国主义教育课。

据了解，银川爱乐乐团的前身为2024年年初成立的悦音管弦乐团。经过精心筹备和常态化排练演出，于2025年正式更名为银川爱乐乐团。本次音乐会是乐团更名后的重要演出之

一，旨在响应和推动宁夏艺术与文化繁荣发展，丰富人民群众的文化艺术生活。

在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年的特殊时刻，这场音乐会通过对经典音乐的深情演绎，激励人们铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来，大力弘扬伟大抗战精神，从历史中汲取前进的力量。