

# 白露时节：夏天再见，秋天你好！

所谓“蒹葭苍苍，白露为霜”，当草木上的露水日益加厚，凝结成一层白白的水滴，这就是白露这个名字的由来。如果说之前的立秋还不会给人太多秋意的话，那么到了白露，秋天似乎已经呼之欲出。不过白露，作为夏秋频道的转换点，人们也要正式做好迎接秋天的准备了。

## 调理饮食，减苦增辛

白露时节，秋燥伤人，容易耗人津液，因此常会出现口咽干苦、大便干结、皮肤干裂的现象。可多吃一些水果蔬菜或用中药食疗。白露时胃肠气血未充，此时饮食宜减苦增辛，以养心肝脾胃；也不宜进食太饱，以免肠胃积滞，变生胃肠疾病。

### 白露身勿露，露了冻泻肚

白露节气一过，穿衣服就不能再赤膊露体了。这时天气冷暖多变，早晚温差较大，应该及时添衣加被。睡卧不可贪凉，否则极易患上感冒，也容易诱发支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病。过分贪食寒凉容易损伤脾胃阳气，尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。

### 搓耳泡脚，补养肾气

从白露开始，凉意渐浓，有些人会出现手脚冰凉、怕冷、乏力等症状，这是肾气不足的表现，所以要经常给肾“打打气”。晚上坚持用温水泡脚

15到30分钟，水没过脚腕，泡到身体微微发热最好。泡脚的同时把耳朵和腰部搓热，肾开窍于耳，搓热耳朵能有效补养肾气。

### 运动调养，动静结合

秋天气候宜人，是一年中难得的锻炼身体的好季节。白露后，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。老年人可散步、慢跑、打太极拳；中青年人可以跑步、打球、跳舞、爬山、游泳等。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。

## 白露各地习俗

### 苏浙：白露米酒

苏南籍和浙江籍的老南京中还有自酿白露米酒的习俗，旧时苏浙一带乡下人家每年白露一到，家家酿酒，用以待客。白露酒用糯米、高粱等五谷酿成，其酒温中含热，略带甜味，称“白露米酒”。白露米酒的酿制除取水、选定节气颇有讲究外，白露米酒的酿造方法也相当独特。先酿制白酒(俗称“土烧”)与糯米糟酒，再按1:3的比例，将白酒倒入糟酒里，装坛待喝。

### 温州：十样白

苍南、平阳等地民间，白露天采集“十样白”(也有“三样白”的说法)，以煨乌骨白毛鸡(或鸭子)。这“十样白”乃是十种带“白”字的草药，如白木槿、白毛苦等，以与“白露”字面上相应。民间认为白露吃番薯可使全年吃番薯丝和番薯丝

饭后，不会发胃酸，故旧时农家在白露节以吃番薯为习。

### 南京：白露茶

说到白露，爱喝茶的老南京都十分青睐“白露茶”，此时的茶树经过夏季的酷热，白露前后正是它生长的极好时期。白露茶既不像春茶那样鲜嫩，不经泡，也不像夏茶那样干涩味苦，而是有一种独特甘醇清香味，尤受老茶客喜爱。再者，家中存放的春茶已基本“消耗”得差不多了，此时白露茶正接上，所以到了白露前后，有的茶客就托人买点白露茶。

### 苏州：食鳊鱼

自白露这个节气起，老苏州会吃些石榴、白果、梨等，养阴润肺；还会吃些鳊鱼(鳊鲠)，因为鳊鱼这时最为肥美，当地有“白露鳊鱼霜降蟹”之说。



## 走进虎豹之乡——在兰家秘境大饱“氧”福

吉林兰家大峡谷国家森林公园位于汪清县东部，长白山老爷岭北麓，分布在汪清林业局辖区金沟岭、兰家等4个林场，公园规划面积10927公顷，森林覆盖率达98.2%，由大石河、五棵松、金岭松涛三个景区构成，大石河景区是该公园核心景观。

初到“兰家”，必经大石河景区“一线天”。这条笔直的林区公路两旁枝繁叶茂，由高耸入云的树木半遮，向公路的尽头远远望去，像是一条越来越窄的亮线与天边相接，仿佛一条通往天空的路，直插云霄，“一线天”由此得名，也被人们称为“天路”。

跟随向导李健民的脚步，我们前往兰家大峡谷赫赫有名的神龙潭、神女潭、龙王潭。一路上，津津有味听他讲述当地流传的龙王与九龙子的神奇传说。“兰家”，充满了神秘之感。

在一望无际的原始森林中，一条时而湍急、时而平缓的大河从两山间流过。阳光明媚，鸟语花香，潺潺流水声动人心弦，大树下乘凉，深潭洗浴，巨石当床，群石作椅……神龙潭、神女潭、龙王潭如人间仙境。据李健民介绍，兰家大峡谷为典型花岗岩地貌，平均海拔500米，由断裂构造作用和流水侵蚀切割形成，加之多年的寒冻风化，花岗岩在岁月的风雨侵蚀中，形成了陡峭高峻的山

地。在花岗岩节理密集区，因重力崩塌显著，形成多处3至5米的瀑底深潭，也就形成了神龙潭、神女潭、龙王潭。

峡谷中的奇石千姿百态，有的形同龙王椅，有的状如龙王床，有的酷似龙王台，有的宛若浣女沐浴更衣石。最令人叹为观止的要数神女潭的千吨石桌，置在湖水中的天然巨石敦厚宽阔，可容纳100人同时就餐，想象在其上欢饮用餐，是一种享受。因谷中的花岗岩节理丰富，在峡谷的同一侧山上形成了九叠瀑、青石溪两条晃眼型瀑布流，瀑流喧豗，奇石堆垒，景色别有一番滋味。在峡谷东端，陡峭的屏风山宛如一幕巨大的石雕屏风，山水花鸟跃然于屏风之上。在“兰家”，红松、白桦、五角枫、蒙古栎、榆树、胡桃楸、水曲柳等各种珍贵树木的身影均能见到。放眼峡谷，松涛阵阵，碧水悠悠，疏影横斜，置身于峡谷中，仿佛徜徉于梦幻般仙境，可谓“人在林间行，宛如画中游”。

公园内四季分明，空气负离子含量平均值为11.394千个/cm<sup>3</sup>，最大值为61.13千个/cm<sup>3</sup>，环境空气质量达到国家一级标准、地表水水质达到Ⅰ类水体标准、土壤环境质量达到国家一级标准。日前，《森林与人类》发起“寻找中国森林氧吧”活动，该森林公园“氧”名四海，成功列入全国首批38家“中国森林氧吧”

之一，是吉林省“中国森林氧吧”。

兰家大峡谷国家森林公园地质地貌奇特、植被茂密，生物多样性丰富等特点，森林覆盖率达到97.9%，200余种野生动物、1300余种植物在此栖息，是东北虎、东北豹栖息、廊道，东北虎、东北豹、熊及成群鹿、野猪、狍子等野生动物在公园及其附近区域经常出现，被誉为“野生动物植物世界、人间休闲养生天堂”。为迎接虎豹重返故里，汪清林业分

公司做了大量工作，经国务院批准成立了汪清国家级自然保护区，建立了虎豹信息数据库和虎豹信息日常监测队伍，开展了虎豹猎物重引入工作，多次开展大型普法宣传活动。经北京师范大学鉴定，该区域共有东北虎3—4只，东北豹5—6只。景区的一座“虎跳桥”，就是上个世纪90年代一只东北虎出现在兰家林场时而得名。

(卓志华)

