

白露是二十四节气中的第十五个节气，也是秋季的第三个节气。当太阳到达黄经165度，于每年公历9月7日至9日中的一天为白露时节。进入此节气之后，日平均气温逐渐下降，天气渐渐转凉，清晨草木上会出现露珠，有“白露秋风夜，一夜凉一夜”的农谚。

白露

农事操作

白露节气昼夜温差增大，有利于农作物开花结实。根据作物长势，给水稻、大豆增施磷肥、钾肥、根外肥等，以促进果荚饱满，提高结实率；茄果类蔬菜可在大棚内覆盖地膜进行育苗，播后做好水肥管理，促进全苗壮苗。此外，还要做好作物病虫害防控，主要是加强对稻飞虱、稻瘟病、纹枯病、大豆霜霉病、大豆紫斑病、豆荚螟以及茄果类猝倒病、夜蛾等病虫害的防控。

饮食习俗

进入白露节气之后，人体脾胃功能处于夏季到秋季的过渡期，应忌食寒凉、味厚油腻、易耗伤脾气的食物。若贪食生冷、瓜果或海鲜、肉类等，会使脾胃功能受损，发生腹痛腹泻，易造成肌体损伤。白露时节，皮肤容易出现干裂等症状，可适当多吃一些富含维生素的食物，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、川贝等，能有效缓解秋燥。此外，还要避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生，凡是因过敏引发支气管病、哮喘的人，应少吃或不吃鱼虾海鲜、生冷炙烩、腌菜、辛辣酸咸甘肥的食物。宜食用清淡、易消化且富含维生素的食物，如玉米、薏米、番薯、豆腐等。