

一叶知秋 静待丰收

“

立秋，是二十四节气中的第13个节气，时间在每年公历的8月7日至9日，今年在8月7日。此时，北斗七星的斗柄指向西南，太阳到达黄经135°。二十四节气反映了四时“气”的变化，立秋是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的节点。立秋也意味着降水、湿度等处于一年中的转折点，趋于下降或减少；在自然界，万物开始从繁茂成长趋向萧索成熟。

立秋的“立”是建立、开始的意思，也就是说秋季从这一天开始了。立秋是古时的“四时八节”之一，称“立秋节”或“七月节”，一直倍受重视。立秋是一个反映季节的节气，表示夏去秋来、暑去凉来，所以有“立秋之日凉风至”之说。民谚说得更夸张一些：“晌午立了秋，晚上凉飕飕。”但实际上，此时伏天还没过完，暑热通常还会持续二十到三十天，人们将这段时间称之为“秋老虎”。

”

■史海钩沉

立秋之趣



《庄稼忙》

资料图片

立秋是秋天的第一个节气，标志着孟秋时节的正式开始。一般预示着炎热的夏天即将过去，秋季即将来临。

在古人的生活中，立秋则变幻成了多姿多彩的仪式与活动。早在周朝，立秋就已经成为当时宫廷颇为重视的节日。每逢那天，天子就会亲率三公、六卿、诸侯、大夫到西郊迎秋，并举行祭祀少皞、蓐收的仪式。到了汉唐时期，仍然延续了此传统。宋朝时，立秋的仪式开始增添了新的趣味，当时的宫内会把栽在盆里的梧桐移入殿内，等到“立秋”时辰一到，太史官便高声奏道“秋来了”。奏毕，梧桐应声落下一两片叶子，以寓报秋之意。而民间的男女则都会戴楸叶，以应时序。到了清代，人们会在立秋节这天悬秤称人，来和夏日所称的重量相比，看体重有无肥瘦。

秋来寓意着清爽，寓意着丰收，也寓意着忙碌。立秋的到来让人们拉开了秋忙的序幕，如“秋忙会”是古时人们为了迎接秋忙而做准备的经营贸易大会，其目的是为了交流生产工具、变卖牲口、交换粮食以及生活用品等，其规模和夏忙会一样，设有骡马市、粮食市、京广杂货市等。大会期间还有戏剧演出、跑马、耍猴等文艺节目助兴。

秋忙时的农村普遍有“秋收互助”的习俗。你帮我、我帮你，三五成群去田间，抢收已经成熟的玉米。妇女、老人以及十来岁的小孩都会手提竹笼，一排接一排、一株接一株，挨着个儿去搬，最后用大车拉回家。看谁家的玉米成熟的早，就先给谁家搬，既不违农时，又能颗粒归仓。

秋忙虽劳累，但娱乐也必不可少。常见一些青年人和十来岁的孩子和田间玩耍。他们会把嫩苞谷穗搬下来，在地下挖一孔土窑，留上烟囪，就是一个天然的土灶，然后把嫩苞谷穗放进去，到处拾柴火，再用苞谷的顶花作为燃料，加火去烧。一会儿一全窑的苞谷穗就被烧熟了，丰硕的苞谷宴就在田间举行。他们还把打来的柿子和弄来的红苕放在土窑洞里温烧一个时辰，就变成了香甜可口的柿子。一时间，秋田里的生活乐趣无穷，如画如梦。

古人用“迎秋”礼俗过立秋

古人非常看重“四立”（立春、立夏、立秋、立冬）。每季伊始，官方会举办一些定制（穿戴服饰、祭品、食品等）仪式去恭迎，民间则通过各种时尚节目助推，使整个迎接活动显得既庄重又诙谐。

“立秋”源于何时，史无记载。不过，我国最早的文字资料甲骨卜辞中已有“秋”字，《殷虚书契后编》中有一片卜辞说“今秋我入商”。史学家由此推断，“立秋”之字在甲骨文时代（殷商）之前就已确立。

先秦时期，立秋前三天，大史祭告天子：“某日立秋，盛德在金。”天子被提醒后开始斋戒，准备迎秋。立秋当天，天子亲率三公、九卿、诸侯、大夫，在西郊设坛祭祀白帝少昊。礼毕回朝，天子在朝堂赏赐将帅和勇士，并命将帅挑选士卒磨砺武器，精选杰出人才加以训练，专任有功之将，以征讨不义之人，问责乃至诛杀欺下慢上之徒，以彰显圣德圣威，进一步强化统治。

西汉王朝统治者全盘接收了大儒董仲舒“天有四时，王有四政，庆、赏、刑、罚与春、夏、秋、冬以类相应”的观点，官方迎秋的程序更繁杂，排场、仪式更隆重。立秋当天夜里五更不到，京都的百官都要除去黄衣，换上皂领白衣在西郊迎接第一阵秋风。这个仪式到天亮结束，百官再脱掉白衣换绿色朝服，这种朝服一直要穿到立冬。拜祭仪式一结束，马上转移至东郊举行皇家宗庙祭祀活动。

官方迎秋礼俗历代相延，至唐宋出现变革。《新唐书·礼乐志》曰：“立秋祀白帝，以少昊氏配太白、三辰、七宿、蓐收之位。如赤帝。”宋代延续唐官方迎秋礼俗并拓展至地方，《宋史·礼志》还说：“立秋日，祀西岳华山于华州西镇，吴山于阆州，西海、河浹并于河中府，西海就河浹庙望祭。”地方祭秋，只能祭岳、镇、海、河。

宋代民间迎秋礼俗丰富多彩，尤其“迎秋搭台，经贸唱戏”氛围浓厚。孟元老《东京梦华录》卷八“立秋”条说，立秋那天，满街都有卖揪树叶子的，“妇女儿童辈，皆剪成花样戴之”。“瓜果梨枣方盛，京师枣有数品：灵枣、牙枣、青州枣，亳州枣……鸡头上市……中贵戚里，取索供贡。”宋吴自牧《梦粱录》卷四说：“立秋日，都人（杭州市民）戴揪叶，饮秋水、赤小豆。”

自宋以来，立秋礼俗流传并发生官、民俗逆转，彰显的是社会进步和文明发展。

本版稿件综合人民网、《四川日报》、《北京晚报》、《潼南日报》

立秋节气到了，但并不意味着秋天的气候也准时到了。根据现代气候学划分季节的标准，连续5天的平均温度在22℃以下才算进入秋天。我国幅员辽阔，南北跨度大，除了部分纬度偏北和海拔较高的地方外，大多数地区立秋时并未入秋。

总体来说，北方地区入秋时间早一些，南方地区晚一些。华东、华南部分地区由于立秋时节风雨较少，还会出现非常酷热的天气；而北方和西部的一些地区，则常会出现暴雨天气甚至造成洪涝灾害。当然，立秋之后日间温差逐渐扩大，往往是白天很热，夜晚凉爽。立秋后每降一次雨，气温也会随之下降一点，即所谓“一场秋雨一场凉”。

立秋节气对于农事活动的影响非常大，民间广泛流传诸多立秋农谚，便是人们对这一时节农事活动和农耕经验的总结。立秋前后，中稻开花结实，北方玉米结棒吐丝，南方玉米陆续进入收割期。与此同时，大豆开始结荚，红薯薯块迅速膨大，棉花进入保伏桃、抓秋桃的重要时期。总体来说，此时大部分地区气温仍然较高，各种农作物生长旺盛，对水分的要求很大，应避免受旱。所以，“立秋三场雨，秕稻变成米”“立秋雨淋淋，遍地是黄金”这样的农谚广泛流传。

明天就立秋了。《月令七十二候集解》曰：“秋，揪也，物于此而揪敛也。”立秋还预示着草木开始结果，收获的季节到了。立秋时节有哪些习俗呢？

啃秋。啃秋也称为“咬秋”，是指在立秋这天吃西瓜、香瓜或桃，寓意炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。立秋当日，打开一个大西瓜，全家围在一起吃，就是啃秋了。

秋社。秋社原是秋季祭祀土地神的日子，始于汉代，后世将秋社定在立秋后第五个戊日，官府与民间皆于此日祭神答谢。宋时秋社有食糕、饮酒、妇女归宁之俗。

■名画欣赏

《鹊华秋色图》 悠闲的田园风光

赵孟頫(fǔ)的《鹊华秋色图》画的应该是北方之秋，初看甚是平淡、干淡之笔，简率的墨色，似乎是追求一种清润、秀美和朴拙的格调，表现一种淡泊与平淡的意趣，极富笔墨趣味。明董其昌评此画说：“兼右丞、北苑二家画法。”

《鹊华秋色图》是赵孟頫于1295年回到故乡浙江时为好友周密（字公瑾，1232~1298）所画。周氏原籍山东，却生长在赵孟頫的家乡吴兴，从未到过山东。赵孟頫既为周密述说济南风光之美，也作此图相赠。辽阔的江水沼泽地上，极目远处，地平线上，矗立着两座山，右方双峰突起，尖峭的是“华不注山”，左方圆平顶的是“鹊山”。

此画卷齐州（今山东济南）名山华不注和鹊山的秋天景色。画境清旷恬淡，表现出恬静而悠闲的田园风味。画中平川洲渚，红树芦荻，渔舟出没，房舍隐现。绿荫丛中，两山突起，山势峻峭，遥遥相对。作者用写意笔法画山石树木，脱去精勾密皴之习，而参以董源



《鹊华秋色图》（局部）

笔意，树干只作简略的双钩，枝叶用墨点草草而成。山峦用细密柔和的皴线画出山体的凹凸层次，然后用淡彩，水墨渲染，使之显得湿润融，草木华滋。



此幅向为画史上认定为文人画风气青绿设色山水。两座主峰以花青染以石青，呈深蓝色。这与州渚的浅淡、树叶的各种深浅不一的青色，成同色调的变



元 赵孟頫 作

化；斜坡、近水边处，染赭，屋顶、树干、树叶又以红、黄、赭。这些暖色系的颜色，与花青正形成色彩学上补色作用法。

■延伸阅读

立秋是一年非常明显的季节变换，对人的健康有着很重要的影响。所以，自古以来人们都特别重视立秋时节的起居调养。《黄帝内经·素问》说：“春夏养阳……秋冬养阴。”立秋后天地万物开始收敛，人也要收敛，所以调养首先不能离开“收”的原则，一定要把收敛、保养好体内的阴气作为首要任务。

中医学认为，肺属金，对应四季中一片金黄的秋季。肺是人体重要的呼吸器官，是人体真气之源；同时，肺又是一个娇气的内脏，不耐寒热，很容易被秋燥所伤，使人患上多种呼吸疾病。所以，立秋调养，首重养肺。在睡眠上，立秋后应做到早起早睡，早起可以“使肺气清”，早睡既可以“收敛肺气”；在饮食上，应多吃滋润润肺的食物。

立秋时节的调养，可以从饮食、运动和精神三方面入手。

饮食调养，应注意以润肺为主，多吃些滋润润燥的食物，如百合、莲子、银耳、甘蔗、山药、藕、平菇、苹果、梨子、西红柿等。除了饮食，还可以通过药膳养肺，如清肺火的百合杏仁赤豆粥、润肺止咳的枇杷梨皮川贝饮、补肺气的黄芪山药粥等。立秋节气成熟的水果品种特别多，很多水果都是非常好的润燥佳品，但要注意不贪食，

否则会损伤脾胃。同时，还要注意少吃辣椒、花椒等辛辣食品，特别是生姜。

运动调养，应根据自身的体质状况，选择适合锻炼项目，如爬山、慢跑、打太极拳等。爬山可强化心肺功能，特别适合中老年人群。爬山过程中，温度变化较大，使人的体温调节机制不断地处于紧张状态，这对人体健康是有益处的，可提高人体对环境变化的适应能力。慢跑能增强血液循环，改善心肺功能和脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻脑动脉硬化。跑

