

# 明日立秋 暑去凉来

立秋节气只是预示着秋天的开始,热气消散和气温降低都尚需时日,所以常常是“秋已立,暑难消”。但总的趋势是天气逐渐凉爽。立秋之后,早晚温差逐渐明显,尽管白天很热,夜晚却比较凉爽。梧桐树也开始落叶,因此人们常说“叶落知秋”。立秋也表示收获季节要到了。此时我国中部地区早稻收割,晚稻移栽,秋作物进入重要生长期。

秋季是从热转凉、再由凉转寒的过渡性季节,当地连续5日的平均温度在22℃以下,才算进入气候意义上的秋季。通常,秋来最早的黑龙江和新疆北部在8月中旬入秋;华北9月上半月(首都北京9月初)开始天高气爽;西南北部、秦淮地区在9月中旬方感秋风送爽;10月初秋风吹至江南;10月下半月,岭南炎暑顿消;11月上中旬,秋的信息到达雷州半岛、海南岛北部;而当秋天的脚步到达海南省三亚市的天涯海角游览区时,已经快到元旦了。

我国古代将立秋分为三候,一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。

一候凉风至:立秋后我国大部分地区开始出现偏北风,偏南风逐渐减少。北风给人们带来丝丝凉意,天气也开始呈现转凉的趋势。

二候白露降:由于白天日照仍很强烈,夜晚的凉风吹来形成一定的昼夜温差,使得清晨空气中的水汽在庄稼和草地上凝结成了一颗颗晶莹的露珠。

三候寒蝉鸣:这个时期秋蝉食物充足,温度适宜,在微风吹动的树枝上得意地鸣叫,说明暑热已经过去,天气逐渐转凉。

据“学习强国”学习平台



「秋」是庄稼成熟的时节,「立」是开始的意思,「秋」是庄稼成熟的时节,「立」是开始的意思,「秋」是庄稼成熟的时节,「立」是开始的意思。

在阳历八月七日。

或八日。今年立秋时间

在每年阳历的八月七日

季的第一个节气,通常

中的第十三个节气,秋

立秋是二十四节气

节气

## 秋季适宜的运动

### 慢跑

慢跑是一项很理想的秋季运动项目。在舒适的秋日早晨,畅快地来一场慢跑,跑速自定,跑程不限,能增强血液循环,改善心肺功能,还能够增强脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常工作。跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥瘦身。

### 太极

太极养生是传统医学宝库中的一门重要学科,其主要是把武术中的手、眼、身法等结合起来配合吐纳方法,使得人体经络规律运行。在有规律的腹式呼吸中进行体内按摩,轻揉运动脏腑,以求得人体内各个系统的阴阳平衡和谐,从而达到祛病养生、强身健体的效果。

### 登山

秋日登高一定不能少,秋季爬山,温度变化比较大,这对人体健康本身是有益的:使人的体温调节机制不断地处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。爬山还可以明显提高腰、腿部的力量,以及速度、耐力、身体的协调平衡能力等身体素质,加强心肺功能,增强抗病能力。爬山时要避开气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应温度的目的。

据《中国体育报》

## 立秋养肺 重在滋阴润燥

### 起居养生

#### 早睡早起

《黄帝内经》中说,秋季应该“早卧早起,与鸡俱兴”。立秋后,夜渐长、昼短,应增加晚上的睡眠时间。早睡可以养阴敛阳,早起可调和肺气,符合秋季滋阴养肺的养生之道。

#### 增减衣物

立秋后,虽阳气渐弱,天气开始转凉,但夏季暑热之气未散,白昼仍会有气温较高之时,俗称“秋老虎”。夜晚及清晨凉风习习,气温偏低,早晚温差较大,要根据气温变化增减衣物,夜间睡觉要盖好被子,防止着凉。虽然白天天气高,但湿度不如夏季,因此还要注意室内不要过于干燥,保证一定的湿度。

#### 调整身心

进入秋季后,人往往会感到困倦疲惫,精神不振,其实“秋乏”是一种正常的生理现象,人体经过夏季的过度消耗以后,在秋季进入一个休养和休整的阶段,使身体内外状态达到平衡,以适应秋季的气候,即《黄帝内经》所谓的“秋收”。此时可以适当多摄入营养。同时通过运动增强身体的适应能力,来顺应气候的变化。

### 膳食养生

#### 减辛增酸

立秋后,饮食应以“减辛增酸”为原则,以收敛肺气。《黄帝内经》言:“肺主秋……肺欲收,急食酸以收之……”酸性食物能收敛肺气,辛辣会发散肺气,饮食上适当多吃酸性食物,少吃辛辣食物。《备急千金药方》亦指出:“秋七十二日省辛增酸,以养肝气。”葱、姜、蒜、韭菜、辣椒、胡椒粉等为辛辣食物,应当少吃。乌梅、山楂、橄榄、葡萄、苹果、柚子、石榴等为酸性食物,能收敛肺气、保养肝脏,可适当多吃。

#### 少燥多润

肺为娇脏,喜润恶燥,养肺就要多吃生津润肺的食物,少吃燥热食物。秋季燥气正旺,容易损伤肺脏的阴气和津液,立秋后应通过饮食来滋阴润肺,生津润燥。可适当食用黑芝麻、枸杞子、百合、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳制品等柔润的食物,以益液生津,养华盖之肺。

### 经络养生

秋季与肺气相通,手太阴肺经主管人体卫气和呼吸,秋季为肺部疾病高发的季节,因此在秋之伊始,宜疏通肺经,调理气机,对秋季养生大有裨益。

#### 按揉手太阴肺经

在日常生活中可自行操作。沿肺经循行之处,从中府穴至拇指指端的少商穴方向顺经按摩。取补养肺经经气之意,对调节肺经气血有较好的功效,同时可预防肺部疾病的发生。在顺经按摩时可着重按揉少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽等穴位。

#### 按揉关元穴

定位:在下腹部,脐中下3寸,前正中线上。  
手法:用拇指指腹按揉关元穴3~5分钟,以感觉酸胀为宜。  
功效:关元穴为补益要穴,偏于温补阳气,有强身健体之功效。经常按摩此穴,可调整全身的呼吸功能,可激发经气,提升气机。

#### 按揉天突穴

定位:在颈前区,胸骨上窝中央,前正中线上。  
手法:用食指指腹按压天突穴2~3分钟,以感觉舒适为宜。  
功效:天突穴属任脉,与肺部联系密切,外通气窍,是气息出入的要塞。按摩此穴,对除邪、润肺、益气有一定作用。

据《中国中医药报》



画了蒲塘秋日的丽景:碧水之上萍藻点点,绿荷盈盈,荷花在荷叶的衬托下,以含苞、初绽、怒放的三种生命形态展示着自然美。

## 《蒲塘秋艳图》

清·恽冰



古人晒物过立秋。

资料图片

“秋”最早出现于《殷虚书契后编》,其中的甲骨卜辞写道:“今秋我入商”。立秋意味着夏秋之交,因此,古人非常重视这个节气。

据《礼记·月令》记载,在周代,

## 写秋:悲和喜都是文人时尚

秋天的启幕,开启了文人墨客的灵感。古往今来,在许多诗词中,“伤春悲秋”都是时尚的主题。

唐代诗人李益在立秋当天揽镜自照,感慨韶华不再,写道:“万事销身后,生涯在镜中。唯将两鬓雪,明日对秋风。”而杜甫的“万里悲秋常作客,百年多病独登台”,柳永的“多情自古伤离别,更那堪冷落清秋节”等,更是进一步借秋景来抒发伤感情怀,给“秋”字更增添了一份惆怅。

就在众多诗人纷纷“悲秋”之时,唐代诗人刘禹锡却“不走寻常路”,在诗人朋友圈中脱颖而出。《秋词二首》中写道:“自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄。”在他的眼中,秋天比春天还要生机勃勃、令人振奋。这首诗也成为千古传诵的名作。



清代余省《种秋花图》(局部)。

资料图片

立秋带来丝丝寒意的同时,独特的秋日美景也相伴而来,成为诗人笔下的好素材。

## 咬秋:这一天有理由大快朵颐

“立秋之日凉风至”,熬过炎炎夏日,人们更容易产生食欲。因此,立秋的许多民俗也多与饮食有关。

从清朝开始,民间有一项“时髦”的风俗,就是在立秋这天用悬秤来称体重,然后将此时的体重和立夏时对比来检验胖瘦。若体重减轻就叫“苦夏”,然后就得“补”。清代《京都风俗志》中写道:“立秋日,人家亦有丰食者,谓之‘贴秋膘’”。这就是“贴秋膘”的由来。

俗话说:“秋季补的好,冬天病不找”。贴秋膘在北方尤其盛行,在老北京的四合院人家,立秋时多炖肉、烧鱼、炖鸡鸭,其肉多烹制成红烧肉、白切肉或自制酱肘子肉,可谓都是实打实的“硬菜”。

许多民国文豪都热衷于“贴秋膘”。汪曾祺在《贴秋膘》中写道:“北京人所谓‘贴秋膘’有特殊的含义,即吃烤肉……羊肉切成薄片,由堂倌在大碗里拌好佐料……顾客用长筷子平铺在炙子上烤。”张恨水在《说北京》里写道:“各人在甑上占一块小地盘烤肉……偶然交上一句话:‘味儿不坏!’于是做个会心的微笑。”如此接地气的吃法,是美食家无疑了。

除了“贴秋膘”,立秋还有“咬秋”的习俗。清朝张焘在《津门杂记·岁时风俗》中记载:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”在江苏等部分地区,人们习惯在立秋这天吃西瓜以“咬秋”,据说可以不生秋痱子。在乡村,人们结束了一天的劳作,围坐在一起吃西瓜,感受到的是一种丰收的喜悦。

综合自《人民日报》、新华网等