



好像汝州的绿初至浓郁,秋天便要来了。立秋是秋季的第一个节气,此后,夏的颜色逐渐开始由五彩向浅黄、深黄过渡,直至大地一片金黄。

8月7日8时09分起立秋节气至,秋字从禾与火,其含义就是庄稼快要成熟。立秋之后,田里的玉米奋力成长,孕育出滚圆金黄饱满的玉米粒……大地一派丰收在望的景象。本期“二十四节气之立秋”,带您领略诗人笔下的初秋之美及立秋养生知识。

——编者

## 立秋

二十四节气中,“立”标志着—个季节的确立和开始。立秋是秋季的开端,一般在公历八月七至九日交节。尽管酷暑的炎热还未完全散去,但秋日已经悄然而至。《逸周书·时训解》:“立秋之日,凉风至;又五日,白露降;又五日,寒蝉鸣。”从物候上看,凉风的到来、露珠的凝结和寒蝉的鸣叫,都预示着暑气将消,秋意渐浓。

甲骨文和金文中的“立”字像人正面站立于地之形,本义是“站立”,后引申出“建立、成立”等意义。二十四节气中,立春、立夏、立秋、立冬合称四立,是四时的开端。

甲骨文中表示“秋”的字主要有两种形体:一种像蝗虫一类的昆虫之形,另一种则在下方增加了义符“火”。在古代春播秋收的生产模式中,秋天农作物成熟之时,往往是虫灾高发的季节。用昆虫之形来记录“秋”,正是这种生活经验的反映,同时也体现了先民对秋收的重视。增加义符“火”,则说明先民已经探索出了用火治理虫害的技术。《诗经·小雅·大田》:“去其螟螣,及其蟊贼,无害我田稚。田祖有神,秉畀炎火。”“螟、螣、蟊、贼”都是害虫,“秉畀炎火”表示用火将害虫烧掉的意思。唐开元四年,姚崇上奏治蝗之策时引用了“秉畀炎火”这句话,并讲解了以

火灭蝗的原理:“蝗既解飞,夜必赴火,夜中设火,火边掘坑,且焚且瘞,除之可尽。”也就是在夜间利用昆虫的趋光性,用火吸引和消灭昆虫,一边焚烧一边就地掩埋。回到“秋”字,甲骨文中表示“秋”的两种形体,不仅体现了古人对农业生产重视,也反映了他们应对自然灾害的智慧。

春秋时期,“秋”字增加了义符“禾”,并出现了将蝗虫之形替换为“火”的形体。现在通行的“秋”,保留了“火”的构造意图,更能直接追溯到甲骨文,这种演变脉络集中反映了中华文明的连续性。《说文·禾部》:“秋,禾熟也。”这一释义揭示了“禾”在“秋”字中的构造理据:秋天是谷物成熟的季节。在古代农业社会中,秋天与庄稼成熟具有天然联系,《尚书·盘庚上》云:“若衣服田力穡,乃亦有秋。”其中的“秋”就表示庄稼成熟、收获。“秋天”与“收获”的认知关联,正是传统农业社会中“天文”与“人文”统一的体现。

尽管立秋在节气上标志着秋天的来临,但并不意味酷热就此结束,反而会因短暂的回温而出现“秋老虎”的炎热天气。既然如此,为何古人将立秋的三候归纳为“凉风至,白露降,寒

蝉鸣”?这是因为入秋之后,微凉的秋风带来了初秋的喜悦,唐代齐己《城中晚夏思山》有:“苦热恨无行脚处,微凉喜到立秋时。”随着昼夜温差增大,露珠凝结也开始具有了物理条件。物候之妙,妙在微末之处见时节变化。《淮南子·说山训》云:“见一叶落而知岁之将暮。”吴自牧在《梦粱录》中记载,宋朝时,太史局会委派官吏将梧桐树植于禁廷内的宫殿之下,待到立秋的时刻,太史官身着礼服、手执朝笏奏报:“秋来!”其时,梧叶应声飞落一二片。一叶知秋,是初秋时节独特的美学体验,也凝结着人们从预兆中推测事物发展趋势的经验和哲思。

立秋时节,瓜果成熟,民间有“咬秋”“啃秋”的习俗,清代张焘的《津门杂记·岁时风俗》记载:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”在炎热的夏季,人们的饮食以清淡为主,体重往往减轻。立秋之日称重,若体重较入夏时减轻,便是“苦夏”,需要吃肉食鱼补养,这便是立秋“贴秋膘”的习俗。在经历热烈的夏日之后,生命在秋风的轻抚和晨露的滋润下得到休整,焕发出新的活力,也即将迎来秋的馈赠。功不唐捐,期待所有的辛勤耕耘和悉心灌溉,都能在这个秋天收获惊喜,结出硕果!

据光明日报



云天收夏色,木叶动秋声。8月汝州的蓝天白云,少了7月的酷热,多了迎接金秋的凉意。湛蓝纯净的天空、簇拥成团的白云,一切都如童话般美好,随手一拍就是大片。赶快抬起头来,看看美丽的汝州这自带滤镜的高颜值天空吧!

8月5日,韩晓东摄于城市中央公园

## 立秋节诗咏

立秋来了,来看看诗人们有什么想说的吧!

### 重叠金·壬寅立秋

宋代:黄升

西风半夜惊罗扇。蛩声入梦传幽怨。碧藕试初凉。露痕啼粉香。清冰凝翠竹。不许双鸳宿。又是五更钟。鸦啼金井桐。

### 立秋日登乐游园

唐代:白居易

独行独语曲江头,回马迟迟上乐游。萧飒凉风与衰鬓,谁教计会一时秋?

### 立秋前一日览镜

唐代:李益

万事销身外,生涯在镜中。惟将两鬓雪,明日对秋风。

### 立秋后

宋代:苏轼

伏中苦热焦皮骨,秋後清风湿肺肝。天地不仁谁念尔,身心无著偶能安。诗书欠为消磨日,毛褐还须准拟寒。谩许百年知到否,相从一日且盘桓。

### 立秋

唐代:刘言史

兹晨戒流火,商飙早已惊。云天收夏色,木叶动秋声。

### 立秋日曲江忆元九

唐代:白居易

下马柳阴下,独上堤上行。故人千万里,新蝉三两声。城中曲江水,江上江陵城。两地新秋思,应同此日情。

### 立秋雨院中有作

唐代:杜甫

山云行绝塞,大火复西流。飞雨动华屋,萧萧梁栋秋。穷途愧知己,暮齿借前筹。已费清晨谒,那成长者谋。解衣开北户,高枕对南楼。树湿风凉进,江喧气净浮。礼宽心有适,节爽病微瘳。主将归调鼎,吾还访旧丘。

8月7日,顶着高温天将迎来立秋节气。此时节,昼夜温差逐渐加大,但尚有一伏(未伏),真正的秋天还未到。因此,一段时间内白天依旧炎热,故有“秋老虎”之说。

此时,阳气渐收,阴气渐长。如何顺应天时,做好保健养生呢?

浙江中医药大学附属第二医院(省新华医院)中医学博士白洁介绍,立秋后余热未消,容易导致湿热交困。饮食上既要注重健脾祛湿,如常食薏米、红豆等利水食物,又要兼顾滋阴润燥,多吃梨、百合、蜂蜜等,缓解秋燥带来的不适。

根据中医五行学说,秋季属金,对应五脏中的肺,而酸味属木,多食酸味食物有助收敛肺气,如山楂、柠檬等。辛味属火,减少辛辣食物的食用,可避免耗伤肺气。

需注意,“贴秋膘”应根据个人情况,切勿盲目跟风。脾胃虚弱、消化不良者以清淡易消化食物为主,避免过度进补加重脾胃负担。

秋季是收获的季节,也是人体需要适当休息和调养的时节。

立秋后顺应自然界阳气收敛趋势,调整作息时间,早睡早起,既能保证充足睡眠,又有助于阳气的收藏和肺气的舒展。

随着天气逐渐凉爽,是开展户外运动的好时节。需要提醒的是,随着气温下降和湿度减少,关节易变得僵

硬,运动前后,应做好充分拉伸和放松活动,以防运动损伤。

此外,秋季万物开始凋零,容易引发悲秋之感。应学会调节情绪,可通过阅读、书法、绘画等方式来转移注意力。遇到烦恼时,不妨多与亲友沟通交流,分享心情。

### 养生穴位

专家还推荐了4个适合此时节的养生穴位,日常可按揉或艾灸。

**肺俞穴:**位于人体背部第3胸椎棘突下,旁开1.5寸。力度适中旋转按摩,每次5-10分钟,每天1-2次,有助润肺止咳、平喘化痰。

**迎香穴:**位于鼻翼外缘唇沟中。用食指指腹点按30-60秒,随后顺时针按揉2-3分钟,有助疏风解表、宣通鼻窍。

**鱼际穴:**位于手外侧,第一掌骨中点桡侧赤白肉际处。按摩双侧鱼际,一天3次,每次20分钟,动作轻柔缓和,有助预防感冒,对缓解哮喘也有一定作用。

**足三里穴:**位于胫骨外—横指,犊鼻穴下3寸位置。将点燃艾条悬置于足三里穴上方约3厘米处,围绕足三里旋转施灸,感到温热舒适为宜,1周1-2次,每次15分钟,可改善脾胃功能,缓解腹痛、腹胀、便秘等胃肠疾病,增强体质。

据浙江老年报

夏意犹未尽  
忽觉秋已来  
中医学博士送上立秋养生「锦囊」

## 立秋了,清补美食吃起来!

### 番茄南瓜汤

食材:南瓜300克,番茄2个,黄瓜1根,青豆100克,胡萝卜1根,芹菜100克,姜、盐各适量。

做法:1.番茄切小块,南瓜切小块,芹菜切段,黄瓜切小块,胡萝卜切丁,豌豆焯水,姜切片。

2.锅底放油,油热炒香姜,加入胡萝卜翻炒一分钟,加入番茄翻炒一下,加入芹菜接着翻炒。

3.放水没过所有的菜,加盐,水开加入青豆、南瓜和黄瓜,继续煮半个小时即可。



图片源于网络

### 健脾补虚粥

食材:莲子15克,芡实8克,薏米10克,淮山20克,桂圆8克,白扁豆8克,红枣15克,粳米80克。

做法:1.将山药、芡实、白扁豆、莲子、薏米用清水浸泡一个半小时,其他食材洗净,红枣去核。

2.将泡好洗净的食材放入砂锅中,倒入适量清水熬煮,最后放入适量冰糖即可。



图片源于网络

### 药膳老鸭汤

食材:老鸭1只,党参50g,当归、黄芪、红枣、枸杞各50g,料酒、葱、盐、味精各适量。

做法:1.将老鸭处理干净并反复冲洗。党参、当归、黄芪、红枣洗净并切段或片。

2.锅中烧水,将鸭子放入锅中,再放入葱和料酒,焯水。

3.捞出鸭子过冷水后和党参、当归、黄芪、红枣等一起放入砂锅加清水,小火煲制两小时。

4.最后按照个人口味加入适量盐和味精即可。



图片源于网络