



立秋时节,蝉鸣成为蝉的告别吟唱

战国出现最早物候记录

立秋通常在公历 8 月 7 日或 8 日,太阳行至黄经 135° 时。它与立春、立夏、立冬并称“四立”,是古人眼中重要的季节门槛。“立秋”二字,听着似在宣告“秋来了”,带来一丝凉意的期许。然而,现实常如农谚所说:“立秋不落雨,二十四只秋老虎。”民间认为,如果立秋当日不下雨,就预示着未来的 20 多天还会保持炎热。这也就是人们通常说的“秋老虎”。

“秋老虎”的本质是大气环流调整过程中的短暂“反扑”;立秋时节,如果南下的冷空气势力较弱,而盘踞的副热带高压(夏季控制我国大部分地区、带来酷热晴天的天气系统)又异常强盛,不甘心轻易退场,就导致了典型的“秋老虎”天气——白天烈日当空,炎热如盛夏;夜晚,则能明显感受到一丝凉意,呈现“昼夜温差大”的显著特征。

面对这头可能会发威的“秋老虎”,我们的祖先早已总结出观察风向预测其威力的智慧农谚:“秋前北风秋后雨,立秋南风秋要早。”意思是,如果在立秋节气到来之前刮起北风,往往预示着后续雨水会比较充沛,雨水带来的降温能有效压制“秋老虎”的势头,使其“凶”不起来;反之,若在立秋时节刮的是南风,则表明暖湿气流势力较强,冷空气难以过来,后续出现持续晴热干燥的“秋老虎”天气可能性就大

大增加,需要人们格外小心应对。

同时,古人也捕捉到了这个时节气候转变的微妙规律。最早与“立秋”对应的物候记录出现在战国时期的《夏小正》一书:“七月,秀蕢(音 huán,草名)萋,初昏,织女正东向。”这里的“七月”即夏历七月,与立秋时间重合,当时的人们通过苇草抽穗、织女星东升等物候现象,判断季节更迭,指导农耕。

元代吴澄编著的《月令七十二候集解》将立秋精准地划分为三候:“一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”这看似诗意的描述,背后蕴含着对自然现象的深刻洞察,与现代气象学的研究不谋而合:“凉风至”是西北季风的序曲。此时来自高纬度的冷空气开始试探性南下,风中渐带干爽凉意,虽不凛冽,却已悄然改写空气的触感。“白露降”是昼夜温差的杰作。白昼蓄热如故,夜幕降临则地表急速散热。水汽遇冷凝结成珠,清晨草叶间的点点晶莹,正是昼夜温差拉大的产物。“寒蝉鸣”是夏虫的告别吟唱。日照缩短与气温微变,让蝉这种夏虫的生命周期进入尾声。

由此可见,三候勾勒的是立秋时节气候转向清凉的理想图景。然而,现实中“立秋不到秋,天凉白露后”的体验更为普遍。立秋,更像是一个气候转折的预告,宣告着酷暑的鼎盛期已过,但“秋老虎”的余威与渐生的凉意将在未来一段时间内相互拉锯,共同演绎季节交替的微妙平衡。

汉代列入二十四节气

根据《礼记·月令》的记载,在周朝,立秋已经升华为礼仪符号:这一天,天子会率百官赴西郊迎秋,祭祀白帝少昊和秋神蓐(音 rù,草蓐)收,祈祷丰收。

在汉代,立秋完成了从经验到科学的跨越。西汉时期的《淮南子·天文训》首次将立秋定为二十四节气之一,标志着夏季终结与秋季开端。《后汉书·礼仪志》里记载,立秋当天,不到五更,京城的官员就要穿上白色朝服,到西郊迎秋。仪式结束后,他们会换上绛色朝服,直到立冬。唐代则沿袭旧制,于立秋日到西郊祭祀白帝。

宋代的立秋仪式更添文雅。宋代吴自牧所著的《梦粱录》里说,掌测验天文的太史官先于宫廷的大殿下植梧桐一株,等到“立秋”时辰一到,太史官身着礼服高声奏道:“秋来了!”奏毕,梧桐树上应声落下一两片叶子,以寓报秋之意,取“一叶知秋”之妙。后来,这个习俗由宫廷传入民间,只不过把梧桐叶变为更常见的楸树叶。立秋时,男女老幼都会佩戴剪成各种形状的楸树叶,这让立秋成为全民参与的节气盛典。

清代,皇家会在立秋前后启动著名的“木兰秋狝”。这个时候,皇家全体总动员,率八旗及内大臣、蒙古王公等,加入到秋猎活动中。康熙皇帝在位期间,举行秋狝 38 次,猎获老虎 125 只、熊 20 只、狼 96 只、豹子 25 只,鹿、狗、野猪不计其数。秋狝兼具军事训练与礼仪教化双重功能,是清代军队保持战斗力的重要制度。

从周朝的西郊迎秋,到清代的木兰秋狝,立秋的宫廷仪式像不同时代的“团建”,在自然节律与人文象征间交织,不仅是对季节更迭的礼赞,更是中华文明“观天象、应农时、序人伦”的生动写照。正如《齐民要术》所言:“立秋之日,顺天时,量地利,则用力少而成功多。”这份对自然的敬畏与顺应,至今仍在我们的节气习俗中绵延。

立秋节气中的“收放之道”

《周易》讲“秋为金”,五行中金对应

“收敛”。《说卦传》里注解:“兑,正秋也,万物之所说也,故曰说言乎兑。”意思是,兑卦位于西方,象征秋天,是收获的季节,人们因收获而感到喜悦。秋季收获的果实、谷物等,正是收敛能量后的成果体现,因此“收获”常与“收敛”相伴出现。收敛侧重过程,收获强调结果。秋的“收”,是为了更从容的“放”:秋阳收了夏日的热烈,却把光热酿成了枝头的果;秋风卷走了枝头的喧闹,却把种子埋进泥土等明年。这种“收放之道”,早被先哲参透:秋是沉淀,是蓄势,是“藏”与“发”的辩证。

立秋的“收放”,被人们写进诗里。杜甫 50 岁在秦州写《立秋后题》,“玄蝉无停号,秋燕已如客”,秋蝉的嘶鸣、秋燕的仓皇,像极了他被罢官后的漂泊;可他笔锋一转:“平生独往愿,惆怅年半百。罢官亦由人,何事拘形役?”在秋的“收敛”里,他反而看清了自己“独往”的本心——与其被世俗束缚,不如在秋的清冽中守住精神的自由。

范成大退居苏州石湖时写《立秋》,“岁华过半休惆怅,且对西风贺立秋”,秋风吹来,他“放”下了,归田种稻看荷,晨露沾衣、晚风拂面,才是生活本来的样子。

最鲜活的是立秋里的烟火气。南宋杨万里在《立秋日闻蝉》里写“老火薰人欲破头,唤秋不得到人愁”,夏末的“老火”(暑气)像团乱麻,裹得人烦躁;可一场雨后,蝉鸣突然成了“报秋”的信使。“夜来一雨将秋至,今晚蝉声始报秋。”夏的热烈被“收”进蝉鸣的余韵里,秋的清爽正“放”出新的生机。

最令人动容的还要数立秋里的泥土味,清代的乾隆皇帝身在深山行宫时,还捕捉到了季节转换的细微征兆:“通闰立秋早,况在深山中。虫鸣莎底息,风来树上雄。”他听莎草间虫鸣骤急,感叹树梢秋风雄劲,举目望去,秋高气爽,碧空如洗。看到这番场景,乾隆想到“更用占祥农”,未来丰年——这恰是“收敛”与“释放”在农事与民生中的生动注脚。

老人常说:“立秋到了,该收的收,该种的种,日子才不会荒。”立秋的节气,藏着中国人对自然最温柔的回应,教会人们“收”与“放”的智慧。

据北京日报

立秋诗词

立秋

【宋】刘瀚

乳鸦散玉屏空,一枕新凉一扇风。
睡起秋声无觅处,满阶梧叶月明中。

初秋

【唐】孟浩然

不觉初秋夜渐长,清风吹习重凄凉。
炎天暑退茅斋静,阶下丛莎有露光。

立秋日

【唐】司空曙

律变新秋至,萧条自此初。
花酣莲报谢,叶在柳呈疏。
澹日非云映,清风似雨余。
卷帘凉暗度,迎扇暑先除。
草静多翻燕,波澄乍露鱼。
今朝散骑省,作赋兴何如。

立秋夕有怀梦得

【唐】白居易

露箬获竹清,风扇蒲葵轻。
一与故人别,再见新蝉鸣。
是夕凉飚起,闲境入幽情。
回灯见栖鹤,隔竹闻吹笙。
夜茶一两杓,秋吟三数声。
所思渺千里,云外长洲城。

新秋

【唐】齐己

始惊三伏尽,又遇立秋时。
露彩朝还冷,云峰晚更奇。
垄香禾半熟,园迥草微衰。
幸好清光里,安仁讵起悲。

立秋节气话养生

立秋,时值八月的金风玉露,天地之间,似乎有一种静谧的和谐,仿佛自然万物在经历了夏日的奔放后,开始向内敛与沉稳过渡。

立秋养生,重在阴阳相和、固本培元。首先要养肺润燥,调节情志。中医认为,秋属金,与肺相应,因此立秋养生以养肺为先。可通过食用杏仁、白萝卜、莲藕等食物来润肺养阴,增强抵抗力。

正所谓“秋已立,暑难消”。立秋时节,早晚温差逐渐增大,直至秋分,身体容易出现“温燥”。此时,空调、冷饮等寒湿邪气容易侵袭人体,使人出现感冒、腹泻、腹痛等不适症状。偏阳虚、寒湿体质的人群,可通过艾灸养阳除湿,增强体质。

立秋是“贴秋膘”的好时机,但应注意适量,以免引发肠胃负担。应选择瘦肉、鱼类等易于消化的蛋白质摄入,搭配新鲜蔬菜,补充营养、增强体质。

立秋还是进行适度锻炼的好时节,可选择晨跑、散步、太极等舒缓运动,增强体质的同时,也有助于调整呼吸,促进肺部健康。

立秋如何正确养生?

1.调整饮食补津液

入秋后燥令当时,天气干燥,应多吃些滋润的食品,如银耳、百合、蜂蜜、核桃、芝麻、梨、荸荠、薏米等,既清热又润燥。秋属金主肺,酸入肺,立秋后,在饮食上要“增酸”,可进食苹果、葡萄、山楂、柚子等偏酸、多汁的水果。

2.早睡早起精神好

《黄帝内经》有云:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早睡早起,与鸡俱兴。”立秋后三个月,是阴阳之

气较为平均的季节,气温下降,寒气上升,但地表的热气尚未散尽,所以要早睡早起,适应季节变化及时调整作息以保证健康。

3.适当运动强体质

凉爽舒适的天气正是锻炼身体的黄金季节,适当运动对增强体质很有帮助,如爬山、慢跑等运动不仅可以增强血液循环,还可以改善心肺功能。

4.针刺艾灸可防治

对于过敏性鼻炎、肠胃炎等秋季多发疾病,针刺、艾灸、穴位贴敷、中药封包等中医疗法可有效起到预防治疗作用。

三款代茶饮润肺健脾防秋燥

立秋代茶饮宜“滋阴润肺防秋燥,健脾和胃化湿浊”。百合桑叶菊花茶 百合 3 克、桑叶 3 克、菊花 3 克,开水冲泡,代茶饮用。

百合性微寒味甘,入心肺胃经,可养阴润肺、清心安神、补肺阴清肺热、养心阴清心热、养胃阴清胃热;桑叶性寒味甘苦,入肺肝经,可疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目、凉血止血;菊花性微寒味辛甘苦,入肺肝经,可疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒。三药合用,可滋阴润肺,清热利咽,是秋季养阴清燥、润肺生津,预防秋燥的保健饮品。尤宜于秋燥明显、口干鼻燥、咽干咽痒的人群饮用。

百合茯苓陈皮茶 百合 5 克、茯苓 5 克、陈皮 5 克,开水冲泡,代茶饮用。

百合补肺阴清肺热,养心阴清心热,养胃阴清胃热。茯苓性平味甘淡,入心肺脾经,可利水渗湿、健脾和胃、宁



图片来源网络