

立秋：凉风有信， 滋阴润燥



8月7日，云南省文山壮族苗族自治州马关县大栗树乡和平村村民采摘万寿菊。8月7日迎来二十四节气中的立秋节气，各地农民抢抓农时忙农事，为秋季丰收打下良好基础。
新华社发(查宇波 摄)

立秋尚未秋，防暑不可休

立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气。公历每年8月7日至9日，太阳到达黄经135度时，进入立秋时节。今年8月7日为立秋日，“立”，有开始之意，“秋”，意为禾谷成熟，立秋之后，暑热寒凉交替，阴阳互转，自然界万物随着阳气的下沉而收敛，从繁茂趋向成熟。

“烦暑郁未退，凉飙潜已起。”立秋预示着暑去凉来，秋天将至，但这只是天文学意义上的秋天来临，并非气象学上的入秋。气象学上认为，一般某地连续5天的日平均气温稳定在22摄氏度以下，就算是入秋了。而立秋尚处于“三伏天”期间，此时我国大多数地区的气温仍然较高，人称“秋老虎”，所以有人说，立秋只是一种“立意”，要过一段时间才能真正进入秋季，正所谓“秋已立，暑难消”。

“一叶梧桐一报秋，稻花田里话丰收。”对庄稼人来说，立秋意味着丰收在望。立秋前后，由于大部分地区气温较高，各种农作物生长旺盛，从南方到北方，中稻开花结实，大豆结荚，玉米抽雄吐丝，棉花结铃，甘薯迅速膨大，各种春播、夏播作物逐渐进入成熟阶段。

立秋还是许多作物播种的好时机。“立秋栽晚谷”，晚稻可以移栽到田里了；“头伏芝麻二伏豆，晚粟种到立秋后”，晚季小米在立秋之后还可以播种；绿豆、大白菜、大葱、芋头等作物也可以赶在立秋前后抢种。

古人将立秋分为三候：一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。立秋时节，早晚的风开始带着几分凉意；因昼夜温差变大，清晨开始有白茫茫的雾气产生；树上的寒蝉鸣叫不停，好像在宣告着暑气的消退。立秋后，虽然暑热一时难消，但是大自然已悄然发生变化，一些地区逐渐进入中午热、早晚凉的阶段。每下一次雨，凉意便会更添一分，于是有了“一场秋雨一场寒”的说法。

“立秋是由热转凉的交接节气，是阳气渐收、阴气渐长、由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期，因此秋季养生以养收为原则，贵在滋阴敛阳。”首都医科大学附属北京中医医院肝病科副主任医师李晓玲介绍，立秋时节不仅延续了夏天的“热”，而且兼具秋天的“燥”，因此既要注意防暑，也要学会润燥养肺。

贴秋膘尚早，润肺去秋燥

立秋不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。立秋与立春、立夏、立冬并称“四立”，是古时“四时八节”之一。

立春时有“咬春”，立秋时便有“啃秋”。许多地方讲究在立秋这一天吃西瓜或香瓜，称为“啃秋”。清朝张焘在《津门杂记·岁时风俗》写道：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”立秋时暑热尚未消尽，啃一口西瓜等瓜果，不仅清凉解暑，心情也会变得愉悦舒畅。一种说法是，啃秋表达了人们“啃下酷暑，迎接秋爽”的一种美好祝愿；还有一种说法是，在立秋前后吃西瓜“啃秋”，可以不生秋痲子。“不过，民间有‘秋瓜坏肚’的说法，立秋以后，应逐渐减少西瓜等瓜果的食用量，尤其是脾胃虚弱的人，以免吃坏肚子。”李晓玲介绍，立秋后人体阳气逐渐收敛，而西瓜、甜瓜、黄瓜等瓜果性味多偏寒湿，如果食用过量，容易损伤脾胃，引发胃肠道疾病。

立秋这天，民间流行以悬秤称人，将体重与立夏时所称之数对比，以验夏中之肥瘦。在炎热的夏天，人们往往胃口不佳，饭食清淡简单，一段时间下来，体重容易下降。立秋后，天气逐渐转凉，人们通过吃肉的方式来弥补夏天身体的亏损，谓之“贴秋膘”。清代《京都风俗志》记载：“立秋日，人家亦有丰食者，谓之‘贴秋膘’。”

“从中医养生角度来看，立秋‘贴秋膘’为时过早。”李晓玲说，立秋时天气依然炎热，暑热之邪容易耗伤正气，导致人体的胃肠功能较弱，此时进食太多肉类反而会增加胃肠道负担，导致胃肠功能紊乱。

“《黄帝内经》指出，‘肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。’因此，立秋饮食应遵循‘减辛增酸’的原则。”李晓玲介绍，酸性食物能收敛肺气，辛味会发散肺气，因此要适当多吃酸性食物，如山楂、橄榄、葡萄、苹果、柚子、石榴等，少吃辛辣食物，如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等，保护肺气。同时，秋季燥邪当令，立秋之时，盛夏余热尚未散尽，属于“温燥”，容易耗伤津液，建议通过饮食来滋阴润肺，生津润燥。可适当食用百合、莲藕、银耳等食物，以益胃生津，以升阴气，以养华盖之肺。此外，一些煎炸类食物，刺激性强、辛辣、燥热的食物等，都应尽量少吃，以防加重燥邪伤肺、引起呼吸系统疾病，避免湿热之气在体内蓄积。

晒秋庆丰收，早睡防秋乏

立秋前后，随着瓜果蔬菜渐渐成熟，农人也陆续开始晾晒应季成熟的作物，人称“晒秋”。其实，晒秋并不只在立秋，从农历六月六便开始了，立秋之后渐入高潮。

在湖南、江西、安徽等地的山区，由于地势复杂，村庄平地极少，农民们利用房前屋后及自家窗台、屋顶架晒或挂晒果蔬菜蔬，久而久之演变成一种传统农俗。每年立秋时，这些地区还会举行“晒秋节”。晒秋节上，金黄的玉米、红艳的辣椒、绿色的油茶果……五彩斑斓的果实在阳光下光彩照人，吸引了众多游客前来观赏。在江西婺源篁岭古村，晒秋已经成了农家喜庆丰收的“盛典”，“篁岭晒秋”被称为“最美中国符号”之一。把辛勤耕耘的成果展现在天地间，与每一个过往的人分享丰收的喜悦，这是属于农人的幸福，也是这金色季节里最美的风景线。

“立秋处于三伏天内，又正值夏秋交接之际，人体阳气浮于外，体内属虚寒状态，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。”李晓玲介绍，此时可艾灸风池、大椎穴位以预防感冒，艾灸天枢、足三里穴位以调理肠胃。偏阳虚、寒湿体质的人群，更应借助三伏天的阳气，通过艾灸养阳除湿，增强体质。

立秋未伏过后，人们常会感觉到困倦疲惫、精神不振，这被称为“秋乏”。李晓玲说，这是一种正常的生理现象，夏季温度高、湿度大，人体出汗多，消耗较大，容易睡眠不足。到了秋凉时期，人体进入补养和休整的阶段，容易感到疲乏。此时，应注意早睡早起，《黄帝内经》中说，秋季应“早卧早起，与鸡俱兴”，进入立秋后，夜渐长昼日短，应增加晚上的睡眠时间。早睡可以养阴气，收敛阳气，早起可以调畅肺气，符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。

立秋后天气逐渐凉爽，是运动锻炼的大好时机。李晓玲介绍，人们可根据自身情况选择不同的运动项目，运动量应由小到大、循序渐进，锻炼后以感到舒适为宜，可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式；不建议选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，使邪气趁虚而入。老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。

“四时俱可喜，最好新秋时。”夏暑渐行渐远，天地日渐广袤，我们曾在春天播种的希望，将在秋日结出丰硕的果实。让我们带着对丰收的期盼，一起迎接金色的秋天吧。

“云天收夏色，木叶动秋声。”未觉三夏尽，时序已新秋。虽然热浪未歇，暑气蒸腾，但秋的脚步已至门庭。

秋来无声，秋韵有形，不经意间，拂面的清风带着丝丝凉意，繁荫浓绿染上了点点金黄，声声蝉鸣诉说着未尽的喧嚣，提醒人们夏天的热烈即将完结，秋天的画卷徐徐铺展，收获的季节就要到了。

环球网
(来源：人民日报海外版)