

秋分后南北方食养各有重点

秋分,作为一个昼夜时间相等的节气,在养生中也应本着阴阳平衡的规律,让身体保持“阴平阳秘”的状态。由于地理位置因素,秋分之后,北方秋季“凉、燥”的特点更加鲜明,南方秋季“温、燥”的特点更加鲜明。根据这一差异,北方的食养以“温、润”为主,南方以“凉、润”为主。
环球网(来源:健康中国)

秋分

昼夜平分日 寒暑交替时

“金气秋分,风清露冷秋期半。凉蟾光满。桂子飘香远。”

此时节,蝉鸣渐止,银杏新黄,光阴对折,天地平分一场秋色。这种感受正所谓是:风清、露冷、秋期半、月光凉、桂花香……宋代词人谢逸,用寥寥数字,就将节气秋分的特点描写得淋漓尽致。

何为秋“分”?一曰:昼夜平分。太阳在这一天到达黄经180度,直射地球赤道,昼夜各12小时。二曰:秋季平分。按农历来讲,立秋为秋季开始,霜降为秋季结束,秋分在中间。正如元代吴澄编著的《月令七十二候集解》中所言:“分者,半也。此当九十日之半,故谓之分。”西汉《春秋繁露》也记载:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”

华东师范大学民俗学研究所教授田兆元表示,中国古人认为,万物春分而生,秋分而成。春分为“日中”,秋分为“宵中”,都是昼夜平分。春分后白天越来越长,夏至时到极限;秋分后夜晚越来越长,冬至时到极限。二十四节气是古人根据太阳运行规律编制的“时间地图”,被誉为“中国的第五大发明”。早在《尚书·尧典》中就有仲春、仲夏、仲秋、仲冬的记载,即春分、夏至、秋分、冬至。这体现出古人对于自然节点的精准把握,是中国对人类科学事业的重要贡献之一。

我国古人将秋分分为三候:一候雷始收声,二候蛰虫坯户,三候水始涸。古人认为雷是因为阳气盛而发声,秋分后阴气开始旺盛,所以不再打雷,这标志着暑气的终结,也是秋寒的开始;由于天气变冷,蛰居的小虫开始藏入洞中,并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入;由于天气干燥,水汽蒸发快,所以湖泊与河流中的水量变少,一些沼泽和水洼便处于干涸之中。

秋分时节还是收获稻谷、玉米、大豆等农作物的重要时期。自2018年起,我国将每年农历秋分设立为“中国农民丰收节”。秋分时很多传统民俗,也都饱含期盼风调雨顺、庄稼丰收的意思,比如,祭月、竖蛋、送秋牛图等。

秋分更是一个充满诗意的时节。面对时序轮转、万物更迭,无数文人墨客用诗词来刻画心中的“半秋”之景、之思,留下无数脍炙人口的佳句名篇,在历史长河里熠熠生辉。

诗人杜甫的《晚晴》曰:“返照斜初彻,浮云薄未归。江虹明远饮,峡雨落余飞。凫雁终高去,熊罴觉自肥。秋分客尚在,竹露夕微微。”这首诗描绘了秋分时节的雨后景象,展现了秋天的宁静与美丽。

读诗人贾岛的《夜喜贺兰三见访》,除了能感受到秋夜之静谧,还能体会诗人见到友人的喜悦之情。诗曰:“漏钟仍夜浅,时节欲秋分。泉卧栖松鹤,风除翳月云。踏苔行引兴,枕石卧论文。即此寻常静,来多只是君。”

贾岛是唐代苦吟诗人的代表。此诗笔触轻松明快,妥帖自然,刻画了一幅美好的秋夜行吟图。夜晚,朋友来访。泉水叮咚,仙鹤栖树;松风吹拂,云开雾散,明月当空照;二人谈诗论道,相谈甚欢。尾联诗人写道,自己居住在如此人迹罕至的地方,很少有人来访,即便是有人来,也大多只有贺兰三这个朋友前来,更是刻画出二人甚笃的珍贵友谊。

迎来秋分,于个人而言,也是一个反思过去和规划未来的时间节点,感受其“分”字所象征的平衡与和谐,至关重要。生活、工作恰如其“分”,让人生也如秋天一样,收获丰硕果实。

新华社记者杨金志 郭慕清
新华社上海9月22日电

北方篇

秋乏



栗子百合粥

配 方 栗子30克,去皮;百合30克;大米50克,淘洗干净。

制 法 将栗子、百合与大米同入砂锅,加水500毫升左右,以大火煮沸,改为文火煮成粥。

服用方法 温热食用。

功 能 润肺止咳,养胃健脾,补肾强身。

适用于 一般人群皆可食用。尤其适合于肺热阴伤导致的咳嗽;脾胃虚弱所致的形体消瘦、腹胀腹泻;肾精亏虚所致的腰酸腿软、筋骨无力等。

咽干燥咳



陈皮桑叶茉莉花茶

配 方 陈皮5克,桑叶10克,茉莉花5克,绿茶适量。

制 法 将陈皮剪碎后,与桑叶、茉莉花一同放入茶壶中,注入开水,将第一次冲泡的茶水倒掉,重新注入开水,滤出茶汤饮用。

服用方法 温服,代茶饮。

功 能 理气健脾,清肺润燥,化痰止咳。

适用于 适合咳嗽、口干咽燥,伴有食欲不振、消化不良、情绪低落等。

南方篇

食欲不振



皮蛋瘦肉粥

配 方 大米150克,皮蛋2个,瘦肉1小块,香葱或白菜等青菜适量,生姜等调味品适量。

制 法 皮蛋煮熟去壳,切块,瘦肉、生姜切丝备用,先将大米加水煮成粥,放入姜丝、皮蛋、肉丝、青菜,加适量盐等调味品调味。

服用方法 温热食用。

功 能 健脾益胃,滋阴清热,补充营养。

适用于 脾胃虚弱、食欲不振、营养不良等。

咽痒干咳



清咽止咳茶

配 方 薄荷6克,沙参9克,生甘草4克。

制 法 先将薄荷置保温瓶中,沙参、甘草用清水适量煎煮15分钟后,趁热倾入瓶中,加盖焖10分钟。

服用方法 温服,代茶饮。

功 能 辛凉宣肺,润燥止咳。
适用于 干咳少痰、咽喉燥痒等。

审核:

国家健康科普专家库成员
首都医科大学附属北京中医医院院长
刘清泉