

明日立秋！立秋还分早晚？出伏还有多久？

关于立秋那些事，你知道多少

8月7日13时52分，立秋。立秋，标志着炎热的夏天即将离去，也预示着金灿灿的收获季节就要到来了。但立秋并不等于入秋！立秋这一天是咋定的？立秋后，距离出伏还有多久？关于立秋那些事，你知道多少？



小朋友在社区暑期托管班“啃秋”吃西瓜。

新华社发



在立秋前一天吃西瓜“啃秋”是很多地方的民俗。

新华社发

早立秋凉飕飕 晚立秋热死牛

立秋，与立春、立夏、立冬并称“四立”。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，二十四节气将黄道分为24等份，每15度对应一个节气。当太阳运行至黄经135度时，即为立秋交节时刻。由于公历以太阳运动为依据，所以立秋在公历年中的大致日期为8月8日前后。

有心人会发现，二十四节气不仅有具体的公历日期，还会精确到时间，以2022年、2023年和2024年这连续三年的立秋为例，具体的交节时刻分别在8月的7日20时29分、8日2时23分和7日8时9分。

作为我国现代唯一的天文年历编算机构，中国科学院紫金山天文台根据相应的历算方法每年编算次年的农历日历，其中就包括节气时刻，时间均精确到分钟，作为标准在每年出版的《中国天文年历》中正式发表。

根据生活经验，人们习惯将立秋划分为“早立秋”和“晚立秋”，即以中午12点为界，如果立秋时间在12点之前，就是早立秋；要是在12点之后，就是晚立秋。今年立秋时间是7日13时52分，属于晚立秋。

源于此，民间也产生了不少谚语、俗话，如“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢，晚立秋热不休”等等。

杨婧表示，立秋是早是晚，和天气热不热之间没有对应关系。作为民俗公众了解一下即可，不必太当真。“立秋后，由于地表的储热还很大，所以天气不会马上凉爽下来，公众要警惕高温天气，做好防暑降温工作。”杨婧提醒说。

立秋不下雨 二十四个秋老虎

立秋后，距离出伏还有多久？“三伏中的末伏始于立秋后的第一个庚日，并持续10天。今年立秋后的第一个庚日是8月9日（庚戌日），因此，8月9日至18日为末伏时间，这也意味着8月19日正式出伏。”杨婧说。

立秋了，意味着就凉快了？其实，气温上的炎热与凉爽，其分水岭并不在立秋节气，体感真正产生凉意通常要等到白露节气。

而且，立秋之后还有“秋老虎”一说。俗话说“立秋不下雨，二十四个秋老虎”，意为立秋这天若不下雨，干热的天气将持续整整二十四天。“秋老虎”可不是吃素的，大多发生在8月下旬至9

月，这段时间通常是每年处暑后半个月左右。

再有，现在我们划分四季通常要按“候平均气温法”划分。就是说，以日平均气温连续5天介于10℃—22℃之间，才算进入秋季。按气温法划分季节的标准，下半年日平均气温稳定降至22℃以下为秋季的开始，除长年皆冬和春秋相连无夏区外，中国很少有在“立秋”就进入“候平均气温”（连续五天介于10℃—22℃之间）的地区。

我国医学界将从立秋起至秋分前这段日子称为“长夏”。立秋后天气虽热，但是在自然界中，阴阳之气已开始转变，万物开始从繁茂成长趋向萧瑟成熟。

“春夏养阳，秋冬养阴”，立秋后人体阳气开始收敛，阴气开始生长，养生重点也随之变化。中医认为“肺主秋”，肺与悲伤的情绪相对应。老年人在秋季应保持心情舒畅，避免忧郁悲伤的情绪。可以适当调整作息时间，早睡早起，与自然节律保持一致。应多吃一些滋阴润燥的食物，如百合、银耳、梨、莲藕等。同时适当补充蛋白质和维生素，增强机体抵抗力。少吃辛辣刺激性食物，以免加重燥热。

忽然就到立秋了 “啃秋”迎立秋

除了我们常说的“贴秋膘”，你知道“躺秋”“晒秋”和“啃秋”吗？

二十四节气里，“吃”总占一席之地。最有名的立秋吃法，当属“啃秋瓜”。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。”另一种

说法是，在立秋前一天吃西瓜“啃秋”，可以不生秋痱子。医生的说法是，入秋后多吃果蔬，可以防秋燥。

而在南方地区，还有“食秋桃”的习俗。把秋桃的桃核藏到除夕夜，扔进炉子烧成灰，能保佑来年远离瘟疫。

在江苏盐城北部地区，还有“摸秋”的习俗。在立秋前一天晚上，人们可以去别人的瓜园中摸回各种瓜果，而丢了“秋”的人家也并不生气。

“躺秋”，又被称为“卧秋”“睡秋”，人们会在立秋日选择阴凉的地方躺一躺，表示夏天即将过去，暑热难当无法安眠的日子即将过去，天气慢慢转凉，可以好好安睡了。

古人在立秋时讲究“贴秋膘”，民间流行在立秋这天称体重，并和立夏时体重对比。夏天的人，缺乏胃口，饭食清淡，体重都要减少一点，称为“苦夏”。秋风一起，食欲乘势大增，想吃点好的，弥补夏天的亏空。补的办法就是“贴秋膘”，首选吃肉，谓“以肉贴膘”。

现代人则要喝“秋天的第一杯奶茶”，不过大家在喝奶茶之前，也记得摸摸小肚子哦。

“秋，揪也，物于此而揪敛也。”（《月令七十二候集解》）“揪敛”，本意是抓住，这里指到了秋天，万物开始逐渐成熟。

最后说一说“晒秋”。立秋过后，晒秋是农村常见的现象。晒秋，就是晒一晒丰收的农作物和果实。晒的东西多，寓意着收成好，生活好。

综合新华社、央视、《新京报》报道

声明公告

刊登 13164692093

武汉润府项目交付公告

尊敬的业主：
我司开发建设的新建居住、商业服务设施项目（武汉润府）已竣工验收，达到合同约定的交付条件，将于2025年8月13日至17日集中办理交付手续。请您按照约定时间，携带相关资料前往3栋底商-1-107（社区大堂旁）办理房屋交付手续。
恭喜您乔迁新居！
客户服务热线027-86668655，服务时间9:00-18:00。特此公告！
武汉格律诗地产开发有限公司
2025年8月6日

遗失声明

曾敏遗失《小店小学校内教师宿舍楼拆迁重建分房合同》，特此声明作废。

遗失声明

本人关淑萍，女，身份证号码：42080119710527464X，遗失本人的残疾证，声明作废。

通知

致公司全体股东：
湖北大丰源商贸有限公司（代码：91420106MACE1DCM9F）遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

武汉汉祥生物医药有限公司（代码：91420106MACE1DCM9F）遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明

武汉好利锦服饰有限公司（统一社会信用代码91420104303783102U）遗失公章，声明作废。

遗失声明

湖北大丰源商贸有限公司（代码：91420104MACCR6GQ8B）遗失财务章一枚，声明作废。

遗失声明

本人胡继波经营金茂茂汉派服装总部3A-031商铺因个人原因将商铺押金收据遗失，收据号JZMSK2019030853，现登报声明作废，产生的一切经济纠纷和法律责任与武汉正大兴商业运营有限公司无关！

遗失声明

湖北楚湘建筑劳务分包有限公司（代码：91420114MAENB4R220）遗失公章、财务专用章、法人私章，声明作废。

遗失声明

武汉望帆贸易有限公司，遗失出版物经营许可证正、副本，许可证编号：新出发书刊字第江夏-275号，声明作废。

遗失声明

杨家和于2025年8月4日不慎遗失身份证，身份证号：340123198109126219，自登报之日起本人不承担被人冒用引发的法律责任，特此声明。