立秋

二十四节气

8月7日14时54分

三候寒蝉鸣
二候白露生
一候凉风至

新民手绘

策 划/沈敏岚 王欣 朱晓昆
文 案/马丹 王蔚 左妍
编 辑/钱滢珏
手 绘/邵晓艳

残暑犹长天未凉

今天14时54分正式“立秋”，但是，秋却还在很远处。

《月令七十二候集解》里提到：“七月节，立字解见春（立春）。秋，揪也，物于此而揪敛也。”“立”是开始的意思，“秋”是指庄稼成熟的时期。

古人说“立秋”，意为暑去凉来，秋天即将开始。然而，立秋时间的早晚是从天文历法来说的。从气象学角度来看，尽管立秋已来，但并不意味着秋天已经到来，划分气候季节要根据“候平均温度”，也就是当地连续5日的平均温度都在22℃以下，才算真正的秋天来了。我国地域辽阔，虽各地气候有差别，但立秋节气大部分地区仍未进入秋天，像是江淮一带，可能要等到9月才行。

对上海而言，立秋更是不等于入秋。进入立秋节气之后，至少还有“一伏”的酷热天气，提醒着人们暑气的余威仍在。上海常年平均入秋时间为10月2日，也就是说，申城的立秋和气象意义上的入秋要差着近两个月的时间。

虽说如此，我国古时的天气谚语却也能从一定程度上生动有趣地描述节气。谚语是百姓根据自身观察和感知总结出来的客观规律，通常语言精练、通俗易懂。比如，“大暑小暑不是暑，立秋处暑正当暑”生动形象地讲述了大暑、小暑、立秋、处暑这4个连续的节气。又比如，过了立秋后，下一个节气“处暑”，就有“处暑天还暑，好似秋老虎”的谚语描述炎热天气尚在。

立秋有三候。一候凉风至，刮风时人们会感觉到凉爽；二候白露生，大地上早晨会有雾气产生；三候寒蝉鸣，秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

晒秋喝秋汤

“我真不明白，为什么欧阳修作《秋声赋》时，把秋天描写得那么肃杀可怕，凄凉阴沉？在我看来，花木灿烂的春天固然可爱，然而，瓜果遍地的秋色却更加使人欣喜。”峻青在《秋色赋》里给秋天送去了最美的赞歌。

立秋时节凉风将至，万物收敛，好一派收获的风光。以前，农村有立秋“晒秋”的民俗，在庭前院后晒出丰收的农作物，举家欢聚共庆劳动的硕果。现在很多摄影和美术爱好者喜欢将农家秋色收入相框，也是另一种“晒秋”。

虽然民间有“过了立秋，扇子可丢”的说法，但由立秋开始至处暑，天气仍然炎热，常常还要防备“秋老虎”袭扰，因此，饮食宜滋阴补肺，还要兼清热。百姓家历来有“喝秋汤”的习俗，又以喝赤豆汤最普遍，有去湿补气之功效。

“立秋也是亲人团聚日和敬老日。”嘉定区博物馆副研究员陶继明说，重阳节就在秋天，虽然还有些时日，但让老人过个惬意的秋天，同享儿孙事业有成、学业进步的喜悦，不妨从立秋团圆做起。

今天，你“咬秋”了吗？

上海及江南一带有立秋吃西瓜的习俗，也叫“咬瓜”或“咬秋”，寓意咬住丰收的美好。立秋过后，西瓜过了生长季，上海人俗称“拉藤瓜”，口味要差许多。所以，“吃瓜”群众们，要抓紧吃瓜喽。

拒“贴秋膘”多“吃白食”

云天收夏色，木叶动秋声。立秋来临，阳气渐收，阴气渐长。华东疗养院康复医学科主任、中医科主任刘晓东说，立秋养生应顺应时节变化，保持“容平”状态，调整起居饮食，小劳小动，方得形与神俱。

“容平”是指从容平和、不急不躁的状态。夏秋之交，应凝神敛气，静心节制，减少情绪外泄，保持内心平静，让虚浮的阳气归于体内。

现在，生活条件改善了，空调得到普遍使用，夏季没了“疰夏”，立秋“贴秋膘”的习俗也就不必要了。过多的高蛋白食物并不容易消化，反增脾胃负担。拒“贴秋膘”，平衡饮食是常态。

刘晓东说，秋时肺脏当令，燥气偏盛，应“吃白食”以润肺化燥。秋天上海周边最时令的水果自然是梨——翠冠梨、秋月梨和黄金梨都是脆嫩多汁，能润肺生津。山药不仅健脾益肾，且其色白，入肺经补肺，乃“一食多得”之良品。还可多食百合、荸荠、甘蔗、藕、萝卜、银耳等“白食”。

在锻炼方面，应遵守“秋季养收”的原则，可选择散步、长跑、爬山、骑行、太极拳、五禽戏、易筋经等运动。在起居方面，经过了夏日的夜卧早起，到了立秋后，就应“早卧早起，与鸡俱兴”，即晚上睡觉早一些，以应肺气之收敛，早晨起床早一些，以助肺气之宣发。