



二十四节气

诗意桂林

立秋

立秋

秋启新序
万物敛藏

□本报记者陈静 张苑

盛夏的燥热余温未散，时序已经悄然更迭。立秋，作为二十四节气中的第十三个节气，标志着暑去凉来、秋序启新，是四季轮回里由“盛”转“敛”的温柔拐点。

立秋仅为秋日开启的信号，并非酷暑即刻退场，尤其在南方地区，气温回落缓慢、余热绵长，形成了“秋已立，暑难消”的独特气候景致。立秋藏于盛夏尾声之中，不似夏日骄阳炽烈，不似深秋木叶萧瑟，是天地万物由肆意“生长”转向沉静“收敛”的过渡之时。在古人看来，立秋有三候：一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。

在桂林，每年的立秋时节也是如此。立秋之后，层层褪去天地燥热，为这座山水之城捎来初秋独有的清爽与沉静。

千百年来，立秋浸润着华夏农耕文明的深厚底蕴，沉淀着历代文人的诗意雅韵，承载着民间代代相传的岁时习俗与养生智慧，在桂林山水的滋养下，更藏着独属于南国初秋的温柔与丰盛。

溯源秋韵：千秋文脉，诗韵立秋

立秋的诞生与传承，深深植根于华夏上古农耕文明，是古人观天象、察物候、顺天时的智慧结晶。“秋”最早出现于《殷虚书契后编》，其中的甲骨卜辞写道：“今秋我入商”。立秋意味着夏秋之交，因此古人非常重视这个节气。据《礼记·月令》记载，在周代，立秋这天，天子会亲自率领文武百官到西郊设坛迎秋，举行祭祀秋神的仪式，并下令武将“选士厉兵，简练桀俊，专任有功，以征不义”。

到了汉代，《后汉书·礼仪志中》记载：“夜漏未尽五刻，京都百官皆白衣，施卓领缘中衣，迎气于白郊。”仪式结束后，百官再换绛色朝服，一直穿到立冬。

立秋也寓意着丰收季的开始。此时的桂林大地，正渐次铺开一幅秋收的画卷。在桂林平乐县，平乐镇月城村的桂花梨喜获丰收，饱满圆润的果实撑满了袋袋，空气中弥漫着清甜果香；大发瑶族乡的黄皮果金灿灿，在阳光下闪烁着诱人光泽；二塘镇茶林村的田垄间，豆角藤蔓郁郁葱葱，饱满的豆角垂挂着……而绿意盎然的灵川县，稻田里一片青葱，与青山河流相映成趣。乡村里，村民们会在立秋这天举行“尝新”仪式，将刚刚收获的稻谷、玉米等五谷杂粮做成美食，祭祀祖先，感念自然的馈赠。在资源县，立秋前后最盛大的民俗盛事当属传统河灯节——这一民俗根基可追溯到唐宋时期，2014年入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录。每年此时，“万盏河灯漂资江、千首山歌响山城”，人们放祈福河灯、听原生态山歌、品特色美食，在丹霞风光中感受桂北多民族交融的独特民俗魅力。

秋天的启幕，也开启了文人墨客的灵感。相传，唐代诗人令狐楚客居桂林时，恰逢立秋，写下《立秋日》一诗：“平日本多恨，新秋偏易悲。燕词如惜别，柳意已呈衰。事国终无补，还家未有期。心中旧气味，苦校去年时。”诗中借桂林秋景寄托羁旅乡愁，为这座南国山水之城留下了一份千年前的立秋心绪。同代诗人宋之问在桂林写下“桂

林风景异，秋似洛阳春”，道出了桂林秋日别具一格的温润——虽已入秋，却不似北国萧瑟，反而留存着几分春意。

立秋习俗：顺时敛阴阳，润燥安度秋

在我国南方，立秋之日素有“啃秋瓜”之俗，即多吃西瓜以防秋燥，久之成习。民国《首都志》记载：“立秋前一日，食西瓜，谓之啃秋。”在桂林，人们也延续着这一传统，立秋当天吃西瓜、香瓜、桃，寓意“啃掉”暑气，迎接秋凉。

立秋之后，雨雾渐少、天气清爽，南方乡村迎来“晒秋”景致。在桂林部分瑶族村寨，红辣椒、黄玉米、南瓜、稻谷错落铺展于庭院晒台，斑斓作物与古朴木楼相映成趣，寄托着农人对丰年的殷殷期盼。

近年来，顺应节气养生在桂林渐成风尚。立秋前夕，七星区一家社区卫生服务中心适时推出“元气针灸”，吸引不少市民体验。中医认为，此时夏秋交界，阳气渐收，阴气渐长，虽名入秋，但“三伏”余热未消，形成“余暑+伏湿+初燥”三邪交织的特殊时节。盛夏耗气伤阴，人体正气偏弱，故立秋之际易感身重困倦、秋乏嗜睡、口干咽干、皮肤干涩、虚火反复等不适。

“贴秋膘”则是南北通用的立秋民俗。盛夏酷暑熏蒸，人们多食欲不振、饮食清淡，耗损气血、身形消瘦，俗称“苦夏”。立秋一到，秋风送爽，胃口渐开，民间便喜称人，若身形消瘦则适时进补。在桂林，“贴秋膘”的方式颇具本地特色——不急于一时的厚味滋补，而是以温润清补徐徐养身。

立秋养生，贵在“顺时收敛、滋阴润燥”。起居方面，宜早睡早起，早睡可收敛日间耗散的阳气、滋养体内阴液，早起则可吸纳清晨秋气、舒展肺气；初秋昼夜温差悬殊，切忌贪凉卧风，夜间需护住腰腹、关好门窗，以免冷风侵袭引发感冒或肠胃不适。饮食方面，秋燥易致口干舌燥、咽喉干涩、皮肤干燥，日常应以清淡滋阴、生津润燥为主，多食莲藕、雪梨、百合、银耳、山药、莲子等时令清润食材，健脾养胃、润肺生津；“贴秋膘”不可急于求成、暴饮暴食，过量辛辣油腻食物反会加重脾胃负担，违背秋日养生之道。情志方面，中医有言“秋应于肺，悲则伤肺”，秋日草木渐枯，易生萧瑟低落之情，重在养心静气，多出门亲近自然、沐浴秋风，舒缓情绪、消解烦闷，以护肺气通畅、身心安宁。运动方面，初秋宜缓不宜烈，可选择散步、慢跑、太极、八段锦等舒缓运动，适度舒展筋骨、疏通气血，避免大汗耗伤阳津，方能固本培元、养护元气。

寻味立秋：人间烟火，食知秋意

四时有序，食随节至。立秋的人间风味，藏在缤纷鲜果的清甜里，也蕴于温润食补的烟火中。恰逢各类秋日鲜果集中上市，色彩斑斓、鲜甜多汁，搭配温润滋补的靓汤与润燥甜品，构成了专属立秋的时令滋味。

近日，记者走访桂林城区多处农贸市场，各类秋日时令鲜果扎堆上市，为微凉天气注入满满的鲜活烟火气。紫黑饱满的葡萄果肉晶莹剔透、汁水丰盈，桂林的葡萄采摘期可持续到9月，巨峰、阳光玫瑰等品种应有尽有；金黄圆润的秋梨水润甘甜，是清热润肺、舒缓秋燥的天然佳品。此外，脆甜爽口的冬枣、粉嫩多汁的蜜桃接连成熟上市；在平乐县，桂花梨的丰收让果农脸上洋溢着喜悦；在

龙胜族自治县，立秋时节山野间弥漫着日渐浓郁的果香，“八月炸”也迎来了最甜美的时节。一口原生自然的清甜，褪去盛夏残余暑气、抚平初秋躁意，让人在缕缕果香之中，真切感受桂林初秋的温柔韵味与岁月丰盛。

在桂林，素有“立秋喝汤，四季安康”的说法，夏秋交替之际，一碗温润老鸭汤是桂林人立秋进补的首选。傍晚时分，记者走进桂林铁西社区一家老鸭汤店，店内热气氤氲、香气袅袅，不少市民专程前来打卡尝鲜。据店家介绍，夏日生长的老鸭肉质紧实、性味甘凉，不温不燥、补虚不腻，完美适配立秋“余暑+除燥”的特殊气候。老鸭搭配白果等清润食材文火慢炖数小时，汤色清亮醇厚，肉质鲜嫩软烂，汤汁清甜回甘、润而不腻。常喝老鸭汤可滋阴清热、祛除伏湿，补齐盛夏耗损的气血元气，相较于重油重盐的厚重进补，这道本地靓汤清润温和、养胃健脾，老少皆宜，是桂林人温柔“贴秋膘”、安稳度秋的地道食补。除了白果老鸭汤，桂林还有一道八宝荷叶鸭堪称经典，鸭肚内放入提前爆炒过的栗子、冬菇、咸蛋黄，封好后与鸭汁同烹，滋味醇厚。此外，啤酒鸭、醋血鸭等也是桂林人秋日餐桌上少不了的风味——正如本地人所言，“春孵鸭，秋肥膘”，秋季的鸭子个头大、肉质紧实鲜嫩，正是食鸭的最佳时节。

初秋燥气初生，温润清甜的滋补甜品也是立秋养生的绝佳选择。下午时分，位于桂林龙隐路的一家甜品店里，各式糖水令人流连。银耳莲子羹软糯银耳搭配清甜莲子、红枣慢炖，胶质浓郁、清甜润口，可滋阴润肺、补水防燥，改善初秋口干、皮肤干涩等问题；百合雪梨汤清润回甘，中和秋燥、舒缓咽喉不适；山药桂花羹绵密温润、健脾养胃，温和调养换季虚弱脾胃。这些时令甜品不燥不腻、清甜适口，一口清甜，足以治愈夏末秋初的所有烦闷。

立秋，是四时流转的温柔拐点，是万物沉淀的崭新开篇。它藏梧桐落叶的诗意，载千年文脉的厚重，融民俗烟火的温情，含顺应天时的养生智慧。不疾不徐，不骄不躁，以一抹清浅秋意，消解盛夏热烈，铺垫深秋丰盛。愿我们在温柔初秋，收敛浮躁心境，养护身心本真，顺应时序、不负秋光，在清风秋韵中，静待万物成熟、岁月安然。



扫一扫，观看立秋节气的
美食美景。