



二十四节气
诗意桂林 秋分

秋分

昼夜平分秋色半
人间最是桂花香



□本报记者 周文琼

秋分是二十四节气中的第十六个节气,也是最早被确定、属于“四时”的节气之一。古人说“一场秋雨一场凉”,也说“白露秋分夜,一夜凉一夜”,道尽时节流转之变。秋分之后,气温逐渐下降,天地间多了几分清肃,也多了几分沉静。正因如此,秋分节气很受重视,各地有丰富多彩的民俗,寄托着人们对丰收的期盼和对美好生活的向往。

分者平也:昼夜均而寒暑平

秋分,是古人最早测定、归入“四时”的节气之一。古人把夏至、冬至、春分、秋分合称“二至二分”,也叫“四时”。那时没有精密仪器,人们就用圭表测日影:夏至影子最短,冬至影子最长,春分、秋分刚好在中间。就这样,古人定下了四季。一年四季各约90天,秋分正好在秋天的正中间。元代吴澄在《月令七十二候集解》里说:“分者平也,此当九十日之半,故谓之分。”一个“分”字,既指昼夜平分,也指秋天过半,阴阳调和、寒暑均衡。

但秋分一过,这种平衡就逐渐被打破。北半球白天越来越短,夜晚越来越长,太阳送来的热量越来越少。天气的“大格局”也从夏季转向冬季:冷空气开始唱主角,暖湿气流节节后退,气压升高、气温下降、雨水变少。民间谚语说得很形象:“一场秋雨一场凉”、“白露秋分夜,一夜凉一夜”。

秋分有“三候”,每候约5天。初候“雷始收声”,意思是雷声渐渐少了、没了。古人认为夏天阳气盛才打雷,秋分后阴气渐旺,雷声便收了起来,暑气结束,秋寒开始。二候“蛰虫坏户”,天气转冷,蛰伏的昆虫和小动物躲进洞里,还用细土把洞口封住,准备过冬。三候“水始涸”,降雨减少、天气干燥,湖泊、河流的水位慢慢下降,一些低洼处开始干涸,秋天显得越来越清瘦。

从雷声渐歇、虫儿封洞,到水落石出,秋分每一候都在提醒人们:秋天已经过半,深秋就要来了。桂香渐浓时,秋意也一天深过一天。

秋分民俗:月伴桂香话秋俗

秋分与中秋往往前后相随,桂香与月色共同构成秋天的记忆。人们在这样的时节里,既感受天地收敛之势,也享受人间团圆之乐。

“古人立国,以测时为急;后世立国,以治人为重。”在封建社会,帝王对时节的祭祀尤为重视。古代帝王便有祭祀四时的习俗:春分祭日,夏至祭地,秋分祭月,冬至祭天。《礼记》中记载:“天子春朝日,秋夕月。朝日以朝,夕月以夕。”秋祭一般在秋分日举行,后世皇家秋祭月的场所为月坛,祭祀对象主要为月神,同时配祭土地神等。

当秋分节气遇上中秋佳节,桂林的民俗也尤为丰富。这一天,出门在外的人都要赶回家中,与家人团聚。在这个隆重的节日里,有的地方举行迎神赛会、祭月、烧柚香、吃月饼等活动。中秋时节,桂林一些地方还保留着“柚子香祈月”的古老习俗。所谓柚子香,是在本地产的酸柚子上插满点燃

的细香;祈月时,将其置于户外摆有糖果、月饼的八仙桌上,朝向月亮,意在祈愿月神庇护。1929年石印本《灵川县志》中就有记载:“八月十五日为中秋节,陈瓜果,烧柚香以祀月。”

《平乐县志》对中秋节则有这样的记载:“亲友购备月饼,互相投赠。”城里有钱人家,在楼台“宴来宾客,合奏笙歌,对月畅饮。风雅之士,设灯棚,作文虎之会,饮酒赋诗以为乐。若夫家人妇子,间陈瓜果,剖饼饵,焚香品茗,围坐清谈,颇饶兴趣。”城市乡村的孩子们,则“以西瓜、柚子去其瓢,刻透明花鸟,烛其中;或以纸制鸟兽、花果灯,结队笑歌,持以游行,天真盎然。”如今,团圆、赏月、吃月饼,仍然是桂林人中秋必做的事情。

桂花的香气确实有几分侵占性。每年秋分时节,桂花潜伏在城市的各个角落,甜甜暖暖,香得有些过分。桂林市民自然也能感

受到,整座城市正被桂花香气逐渐萦绕。

桂花为中国十大名花之一,为木樨属植物。其性温,泡茶或浸酒内服,有温中散寒、暖胃止痛、化痰止咳之效。中国人素喜以桂花为茶、为羹、为酒。《红楼梦》中也记述了木樨清露、桂花糕等美食。木樨清露是桂花蒸馏所得香液,曾为贡品。宝玉挨打后,肝气受抑,胸怀郁结,王夫人这才肯拿出来给他吃。宝玉服用后“甚喜”,觉得“奇妙异常”,这顿揍挨得倒也值了。

刚采下的桂花,香气最有生气,但直接放入口中,尝到的却是满口苦涩。这却难不倒人们,以糖、盐腌渍,便能留住桂香,再用于饮食。于是,桂花糖、桂花糕、桂花酒、桂花茶,成了秋天最温柔的滋味。

这些民俗看似朴素,却把人们对丰收、团圆、祖先与自然的敬畏,一代代传了下来。

秋分养生:润燥养脾调情志

进入到秋分节气,天气转向寒凉,身体需要营养来提供能量,底子打好了,才能更好地安度秋天。

《黄帝内经》讲:“秋冬养阴。”人

在此时要注意防燥护阴。秋燥袭来最伤肺,所以秋冬保健应以养肺为先。而此时秋梨正当成熟,成为自然

赐予人类的滋润润肺蔬果首选。《本草从新》记载,梨,性甘寒微酸,具有“清心润肺”“止咳消痰”“清喉降火”等功效。

桂林市中西医结合医院脾胃肝病科沈林艳主任医师提醒,秋分后暑热渐退、燥邪当道,养生既要防秋燥,又要兼顾收敛阳气,不能一味进补。

沈林艳介绍,秋分时燥邪已由夏季“温燥”转为“凉燥”。不少人还保留夏天贪凉习惯,容易受凉腹泻、咳嗽白痰;但若立刻大量进食羊肉、辣椒等燥热食物,也可能加重口干咽痛。因此,秋分进补讲究温润平和,不宜猛补,忌过早贪寒凉。所谓“防凉燥”,既要避免寒凉伤脾胃,也要防止燥热伤津液。

“润肺养阴是秋分养生的核心。”沈林艳表示,这个节气不少人会出现嗓子干痒、干咳少痰、鼻子干等不适。饮食上可优先选择银耳、百合、雪梨、山药、莲子等,做成羹汤最佳。她特别提醒,不建议大量喝冰水润燥,而应选择温润食疗,做到润而不寒,既缓解燥象,又不伤脾胃。对于脾胃虚弱者,更应先把脾胃护好,否则吃再多润燥食材也难吸收。

秋分阳气向内收,起居也要顺应节气。沈林艳建议,早睡早起,不熬夜,避免耗散阴液。脾胃弱的人,秋燥更容易伤脾胃,因此要护住脾胃根本。傍晚可艾灸足三里及肺俞,每穴10分钟,以温热为宜,帮助调和脾胃、固护正气。她强调,秋季养生不是“越补越好”,而是顺应收敛之势,让身体慢慢适应凉燥环境。

自古逢秋悲寂寥,秋季肃降之气重,情绪也易受影响。沈林艳提醒,要调情志,防范“悲秋”。秋天容易心烦低落、睡眠浅。除按揉太渊穴外,日常可多出门晒秋日阳光,少思虑内耗;睡前少看刺激内容,安神助眠。情志平稳,肺气才能宣降有序,脾胃也更易运化。

结合桂林本地秋季物产,沈林艳还推荐了几道应季饮食:枸杞肉末汤清润可口;百香果特别适合做凉拌菜,酸香开胃;罗汉果可用于相关菜肴或泡茶;桂花则可泡茶饮用。她表示,本地食材讲究清润平和,适合秋季日常调养,但也应因人而异、适量食用,不宜偏嗜。

沈林艳最后总结,秋分养生抓三点:避凉燥、润肺脾、调情志。饮食温润不猛补,起居早睡不熬夜,情绪平和少内耗,再配合适度艾灸与本地应季食材,方能阴阳调和,安稳度秋。



扫一扫,观看秋分节气的美食美景。

禁露天焚烧 除火患于未燃 护蓝天白云 保健康于日常