

“秋”意浓浓,恰如其“分”

9月23日2点19分04秒,我们将迎来2025年秋分节气。按旧历说,秋分刚好是秋季九十天的中分点。正如春分一样,阳光几乎直射赤道,昼夜时间的长短再次相等,可以说秋分是一个相当特殊的日子。从这一

天起,阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移,北半球开始昼短夜长。《春秋繁露》中记载:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”在天文学上,则把秋分作为夏季的结束和秋季的开始。

自2018年起,国务院将每年秋分设立为“中国农民丰收节”,节日活动主要有文艺汇演与农事竞赛。

秋分,也是收获的季节。农田里金黄的稻谷,果园里垂涎欲滴的果实,都象征着勤劳与汗水的结晶。**谭人华**

节气习俗

邂逅传统习俗里的秋日诗意

秋分时节,有很多习俗,比如秋祭月,吃秋菜,送秋牛,粘雀子嘴,放风筝,做面雀等,在很多地方依旧延续着……

【吃秋菜】“秋菜”是一种野苋菜,乡人称之为“秋碧蒿”。秋分这天去采摘秋菜,在田野中搜寻时,多见是嫩绿的,细细棵,约有巴掌那样长短。采回的秋菜一般家里与鱼片“滚汤”,名曰“秋汤”。

有顺口溜道:“秋汤灌脏,洗涤肝肠。阖家老少,平安健康。”一年自秋,人

们祈求的还是家宅安宁,身壮力健。

【送秋牛】秋分那天,有挨家送秋牛图的人。“秋牛图”是把二开红纸或黄纸印上全年节气,还要印上农夫耕田图样。送图者都是些民间善说唱的人,言词虽随口而出,却句句合辙押韵,主要说些秋耕和吉祥顺应农时的话。

【粘雀子嘴】秋分这一天农民都按习俗放假,每家都要吃汤圆。人们把不用

包心的汤圆煮好,用细竹叉扦着置于室外田边地坎,名曰粘雀子嘴,免得雀子来破坏庄稼。

【放风筝】秋分期间还是孩子们放风筝的好时候。尤其是秋分当天,甚至大人们也参与。风筝类别有王字风筝,鲢鱼风筝,眯蛾风筝,雷公虫风筝,月儿光风筝,其大者有两米高,小的也有二三尺。人们不仅放风筝,还要相互比赛看谁放得高。

节气三候

秋意渐浓 物候藏情

一候:雷始收声

雷,二月阳中发声,八月阴中收声,入地则万物随入也。古人认为雷是因为阳气盛而发声,秋分后阴气开始旺盛,所以不再打雷了。因此,雷声不但是暑气的终结,也是秋寒的开始,更是万物开始衰败的征兆,天气也逐渐阴冷寒凉。

二候:蛰虫坏户

《礼记》注曰:坏,益其蛰穴之户,使通明处稍小,至寒甚,乃瑾塞之也。由于天气变冷,蛰居的小虫开始藏入穴中,并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。

秋,具有“收藏”之意,过冬的动物开始储存食物。人类讲究秋收,一来以慰春耕收获之喜,二来亦是为来年一年的食物作准备。顺应节气的变化,此时的行事方法,忌“满”而宜“敛”,当收放自如,不宜太张扬。

三候:水始涸

《礼记》注曰:“水本气之所为”,春夏气至,故长,秋冬气返,故涸也。是说此时降雨量开始减少,由于天气干燥,水汽蒸发快,所以湖泊与河流中的水量变少,一些沼泽及水洼处便处于干涸之中。

养生健康

秋分养生 宜养肺润肺

秋分养生要谨遵阴阳平衡的原则,“谨察阴阳所在而调之,以平为期”。秋季花木凋零,容易引发伤感、忧虑之情,进而伤心脾,应保持不急不躁的心情,让气血平和、心平气敛,以增强身体的抗病能力。饮食调养宜多喝水,并多食酸味甘润之品,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等,以滋阴润肺、养阴生津。起居作息宜顺应自然界由阳转阴的规律,“早睡早起,与鸡俱兴”。

秋季热气衰退、寒气渐增、空气中湿度逐渐降低,转为干燥。因此,养肺润肺是秋季养生的重中之重。“肺喜润恶燥”,应适当食用百合、银耳、梨、枇杷、莲藕等甘润的食物。

秋易乏、易愁,过度悲伤、忧愁易消耗肺气,故要注意使情绪保持在一个平和、稳定的状态。可以多吃一些富含镁和维生素B的食物,如香蕉、草莓、大枣、桂圆等以调节情绪。**郝慧琴**

讲文明 树新风 公益广告

全环境立德树人 关爱未成年人成长




中共青岛市委宣传部

给 / 所 / 有 / 人 / 的 / 健 / 康 / 建 / 议

“讲文明 树新风”公益广告

SHI YONG GONG KUAI WEN MING YONG CAN JIAN KANG SHENG HUO

使用公筷 文明用餐 健康生活



青岛市精神文明建设委员会办公室