

“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

邂逅传统习俗里的秋日诗意图

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。

节气习俗

全环境立德树人 关爱未成年人成长



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：蛰虫坯户

《礼记》注曰：坯，益其蛰穴之户，使通明处稍小，至寒甚，乃墐塞之也。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。

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



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，“早卧早起，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