

文化中国行

今日立秋

秋色初染 稻花飘香

8月7日13时52分，立秋。这一天何以就是立秋？咋定的？立秋后，距离出伏还有多久？

立秋，与立春、立夏、立冬并称“四立”。中国天文学学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，二十四节气将黄道分为24等份，每15度对应一个节气。当太阳运行至黄经135度时，即为立秋交节时刻。由于公历以太阳运动为依据，所以立秋在公历年中的大致日期为8月8日前后。

有心人会发现，二十四节气不仅有具体的公历日期，还会精确到时间，以2022年、2023年和2024年这连续三年的立秋为例，具体的交节时刻分别在8月的7日20时29分、8日2时23分和7日8时9分。

根据生活经验，人们习惯将立秋划分为“早立秋”和“晚立秋”，即以中午12点为界，如果立秋时间在12点之前，就是早立秋；要是在12点之后，就是晚立秋。今年立秋时间是7日13时52分，属于晚立秋。源于此，民间也产生了不少谚语、俗语，如“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢，晚立秋热不休”等等。

杨婧表示，立秋是早是晚，和天气热不热之间没有对应关系。作为民俗公众了解一下即可，不必太当真。“立秋后，由于地表的储热还很大，所以天气不会马上凉爽下来，通常会有‘秋老虎’出现，公众要警惕高温天气，做好防暑降温工作。”杨婧提醒说。

立秋后，距离出伏还有多久？“三伏中的末伏始于立秋后的第一个庚日，并持续10天。今年立秋后的第一个庚日是8月9日（庚戌日），因此，8月9日至18日为末伏时间，这也意味着8月19日正式出伏。”杨婧说。

中医专家介绍，立秋后阳气渐收、阴气渐长，人们需遵从秋季的养生方法，养阴润燥、收敛神气，其核心在于一个“收”字。

“立秋后燥气当令，肺易为燥邪所伤，可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，此时湿气未退，脾虚者易生内湿，可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿；“贴秋膘”应先清后补，且平补为要，护脾为本，可食用陈皮、山楂助消化，以防滋腻伤胃。

专家提示，立秋过后，暑伏之气仍未散尽，但如若贪此秋凉，则常易咳嗽不止。人体的五脏腧穴皆会于背，入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外，采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络，对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

（本版文图据新华社）

晒秋

一候凉风至

二候白露生

三候寒蝉鸣

稻花香里说丰年，听取蛙声一片



扫码看相关内容