

秋分至丰收时

中国农民丰收节特别策划

秋分看农时 抢收抢晒不耽误

2025年9月23日2时19分04秒，秋分。俗话说“秋分一到，谷场见稻”，天高云淡，金风飒飒的秋分时节，正是稻谷飘香、蟹肥菊黄的成熟之季。无论是平原沃野，还是山地丘陵，从北到南、从西到东，祖国大地满是收获的景象。

按照气候学标准，常年秋分时节，我国秋季的前沿已经跨过淮河，我国北方大部 and 西南的一些地方已经入秋，天高云淡、秋高气爽。江南大部入秋稍晚一点。秋分期间这一带的气温往往在波动中逐步下滑，从而带来夏到秋的转变。大城市中武汉、长沙、南昌、南京、杭州、上海等地常年入秋的平均日期都集中在秋分。

由于我国地域广阔，秋分时广东、广西以及海南岛、台湾岛等地还是夏季版图，它们的秋天往往要到11月以后才会到来。

秋分给祖国大地带来风清气爽，也带来了另一场规模庞大而紧张的比赛——秋收。这不仅是因为秋分这一天是中国农民丰收节，更因为在秋分前后人们需要和天地争农时，让颗粒归仓。

秋分前后，水稻、玉米、大豆、棉花、花生、红薯、高粱等主要秋收作物，陆续进入成熟收获阶段。这些作物种植范围广、品种丰富，尤其是以水稻、玉米、大豆等为代表的秋粮产量占全年粮食产量的四分之三，更是农业生产中的重要组成。一般长江中下游、西南地区和东北地区的一季稻以及江南和华南地区的晚稻，是秋收水稻的重头戏。其中西南地区一季稻在9月成熟，东北地区一季稻在9月中下旬收获，长江中下游一季稻在9月中旬至10月上旬丰收，而最晚的区域是江南和华南地区，晚稻一般在10月下旬至11月中旬开始收割。

春播玉米一般在8月到9月下旬成熟，其中南方春播玉米成熟较早，东北、内蒙古、西北和华北春玉米一般在9月中下旬成熟。秋收作物中大豆的收获时间是比较严格的。收获过早，籽粒尚未充分成熟，蛋白质和油分含量均低；收获太晚，会造成大量炸荚掉粒。因此一般是在9月上旬至10月上旬收获。

（据央视新闻）

小提醒

秋分养生重在调和肝脾

据新华社北京9月23日电（记者田晓航、帅才）中医专家介绍，秋分是阴阳平衡的关键节点，气候由“温燥”转为“凉燥”，风邪盛行，寒邪渐侵，养生以“平衡阴阳，润燥御寒”为核心理念，重在调和肝脾，防范消化系统和情志方面疾病。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，这一时期凉燥夹寒，寒邪侵袭肝经易导致气血运行不畅，引发胸胁胀痛、腹胀、头晕、足冷等，而凉燥耗伤肝血易使人眼干涩、视物模糊、指甲脆裂、情绪烦躁易怒、失眠多梦。

“秋分肝胆养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”张引强说，饮食调养需“疏肝与养血并重”，推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮，适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚，以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物；同时，避免高脂饮食和过量饮酒，少食辛辣刺激及生冷食物。

起居、运动、情志等方面也需顺势调养。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，这一时期需“避寒就温”，尤其注意早睡和头部保暖；运动宜柔和舒展，避免剧烈运动导致肝血耗伤，推荐八段锦“攒拳怒目增气力”式和户外散步；此外，秋季人易出现“悲秋”情绪进而导致失眠、抑郁，可听舒缓轻音乐以舒畅情绪。

分秋色 庆丰年



农民参与趣味运动会庆丰收。



农民参与“抓儋州鸡”比赛。



农民参与“争夺儋州红鱼干”比赛。（本版图片均由主办方供图）

2025 年中国
农民丰收节海南庆
祝活动盛大启幕

抓儋州鸡、插秧赛、甘蔗竞速……

丰收“名场面”来了

南国都市报9月23日讯（记者易帆）9月23日，2025年中国农民丰收节海南庆祝活动盛大启幕，活动以“庆农业丰收 享美好生活”为主题，采用“1+N”（一个主会场+多个分会场）模式联动全省。儋州市海头地瓜现代农业产业园主会场，全景式展现了海南在巩固脱贫攻坚成果、推动乡村振兴、加快农业农村现代化方面的高质量发展新貌，营造出全省共庆丰收、共享喜悦的浓厚氛围。

主会场活动内容丰富多样，海南非遗文化展邀请了多个海南非遗传承项目及代表性传承人现场展示，为大众提供生动直观的非遗体验。海南“三农”成果展重点展示了“党建+产业链”互动模式，介绍海南热带特色高效农业中“支部建在产业链”的创新做法。结合“海南鲜品”、市县农产品区域公用品牌等内容，“海南农民晒丰收”区域展示展销了海南各市县的特色农产品。

主会场举办的农民趣味运动会极具乡土特色。来自海南各个市县的“运动员”们在“抓儋州鸡”“海头地瓜障碍接力赛”和“争夺儋州红鱼干”中比拼速度与技巧，在“蜜柚菠萝保龄球”“齐心甘蔗竞速”和“一二三插秧赛”中考验团队协作与地方文化默契。

所有项目均以儋州特色农产品为核心道具，巧妙地将农耕元素与体育竞技相结合，生动展现了海南农民的活力与智慧。

运动会区域气氛热烈，欢笑不断。参赛选手们全情投入，在“甘蔗竞速”中默契配合，在“插秧赛”中因“木头人”口令瞬间定格，滑稽姿态引来阵阵喝彩；观众们为各自市县代表队呐喊助威，每有队伍获胜，现场便响起热烈掌声与欢呼。

农民丰收歌会成功举办，整台演出洋溢浓郁乡土风情和丰收欢愉。开场节目《儋州有味庆丰年》融合舞狮、书法和农产品展示，农民代表手持海南特色农产品，道出充满自豪的丰收宣言。由本地农民组成的“蓝海浪乐队”用方言唱响儋州民歌串烧，真挚吟咏美好生活。压轴节目国家级非物质文化遗产——儋州调声将气氛推向高潮，五十人阵容载歌载舞，展现海南农民昂扬的精神面貌和乡村文化新活力。

这场全民共庆的丰收盛宴，既是对“十四五”收官成果的生动检阅，更是迈向农业农村现代化新征程的昂扬起点。

海南“丰收账本”

2025年正值“十四五”规划收官之年，也是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接五年过渡期的收官之年

2025年上半年

全省农林牧渔业总产值实现
1291.85亿元
同比增长5.1%

蔬菜产量达

473.11万吨
增长2.7%；

热带水果总产量

474.83万吨
增长5.1%
其中芒果、荔枝、菠萝等品种增势显著

生猪与家禽出栏稳步提升，肉类供给充足

水产品产量

89.24万吨
增长6.6%

农业经济保持平稳向好态势，为全年丰产丰收打下坚实基础

（数据源于海南省统计局）

小科普

丰收节为何选在秋分日？

秋分之后，我国大部分地区迅速降温，农事将格外忙碌。秋分时节，中国农民丰收节如期而至，礼赞丰收，致敬农民。经党中央批准、国务院批复，自2018年起，将每年农历秋分设立为“中国农民丰收节”。

丰收节与秋分日结缘，绝非偶然，这一选择综合考虑了气候、农事、文化传承等因素，既尊重自然节律，又契合农民情感。

秋分时节，秋收在全国大部分地区已启动。秋收作物进入成熟末期，南方的水稻，北方的玉米、大豆等秋粮纷纷迎来收割高峰。秋分时节，也正值冬小麦等作物播种的节点，有“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时”的农谚。

在古人看来，秋分不仅是时间的分界，也象征着耕耘与收获的平衡、付出与回报的对等。

秋分与丰收的关联深植于农耕文明的千载记忆中，丰收节把节气文化转化为现代IP，既是对农民辛勤劳动的崇高礼赞，也是对人与自然和谐相处的智慧诠释。

（据人民日报）

08~09

南国都市报

2025年9月24日 星期三
责编/刘咏菲 美编/孙春艳