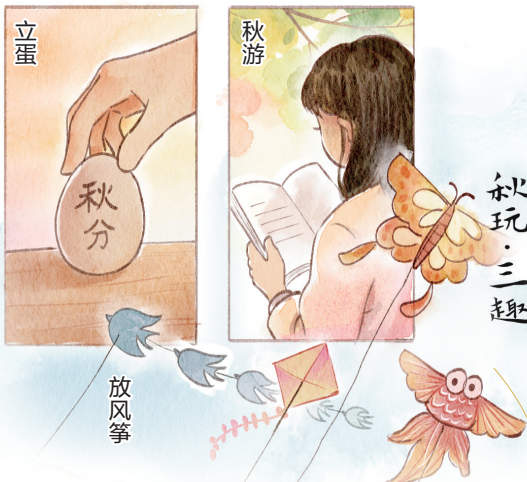
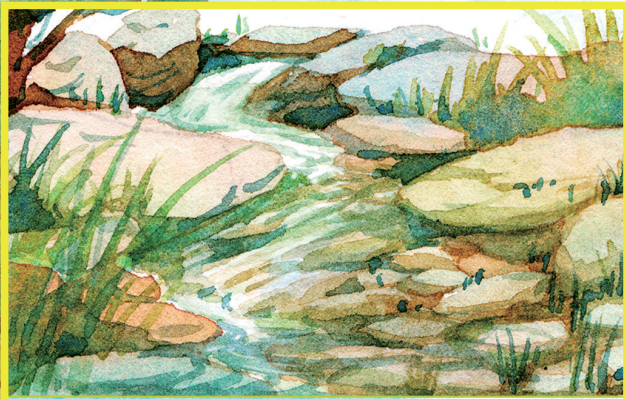




山河对半秋 桂稻各生香



秋分·三候

9月23日上午8时05分,秋分将至。

“分”是个有意思的字,像一把刀,轻轻一切,便把秋天分作两半。西汉董仲舒在《春秋繁露》中说得明白:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”太阳不紧不慢地走到赤道上空,把白昼与黑夜量得一般长短。

这样的平衡,在一年里亦是罕见的。春分也分昼夜,但春分的平衡里藏着躁动,万物初生,那平衡稍纵即逝。秋分的平衡却似经历了春的蓬勃、夏的炽烈,什么都不急了。自然万物调至阴阳对称,大自然就默默呈现出均分之美。

秋分一到 谷场见稻

这样的时节里,一半是收获,一半是清欢。

“秋分一到,谷场见稻。”降温快的秋天,把农时催得紧。田间乡野进入秋收、秋耕、秋种的“三秋”大忙:东北的黑土地上,水稻、玉米、大豆相继开镰,抢收颗粒归仓;华北大地上,“白露早,寒露迟,秋分种麦正当时”,冬小麦趁着地气尚暖落进土里;长江流域,中稻收割正酣,农人抢晴翻地,播下油菜等作物。

自2018年起,秋分被设立为“中国农民丰收节”。这是人们对“秋”最庄重的欢迎,是汗水与土地之间最诚实的结算。

这是少有的“一手收获、一手播种”的时节——它既是一季的终点,又是一季的起点;既有“颗粒归仓”的踏实,又有“种下春天”的期许。

另一半的清欢藏在秋收敛与均衡中。

古人将秋分分为三候:一候雷始收声,二候蛰虫坯户,三候水始涸。秋分的美,是一种减法的美。天地不喧哗,只把盛夏层层叠叠的丰盈,一点点收进从容与安静里。

“秋风起,蟹脚痒”——江南母蟹蟹黄渐满,清蒸最好,蘸一点姜醋,鲜掉眉毛;鸡头米滚一杯桂花糖水,菱角剥着吃出一份闲趣;采下野苋菜,与鱼片滚成一锅“秋汤”,寓意“阖家老少,平安健康”;北方讲究吃梨吃藕,一碗冰糖炖梨、一盅银耳羹,把“润”字吃进秋日里。

秋分宜健脾温润防寒

燥湿并存、寒热交错——今年秋分的特点提示人们:防秋燥还应先防寒,并注重温养脾胃。

通常,进入秋分后,多地昼夜温差加大,空气湿度降低,“凉燥”渐盛。在中医看来,肺脏及脾胃、情志、血脉、皮肤易受影响,表现为呼吸道疾病、秋季腹泻、消化性溃疡等,心脑血管病及抑郁、失眠、焦虑等问题也会有所增加。

“从中医‘天人相应’的视角看,厄尔尼诺背景下,气候正呈‘燥湿并存、寒热交错’之象。”中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏说,这种特点更易引发三类健康问题:燥湿交替伤肺;外湿引动内湿,湿邪困脾;寒湿痹阻经络。

中医认为,人体顺应四时气机变化方能保持“阴平阳秘”。张振鹏说,今年秋分养生防病总原则为:润燥不忘温润,防寒先于防燥,祛湿重在健脾。

起居应早卧以养阴、早起以舒肺,夜里睡觉时盖好肚脐、后背、双脚。运动量宜轻,散步、慢跑、太极拳、八段锦最为相宜,强度以周身微热、尚未大汗为佳,运动后忌立即吹风受凉、冲凉、喝冷饮。

作为阴阳转换的关键节点,秋分也是食养的关键期。中医认为,此时应遵循敛阴护阳、少辛增酸、平和进补的原则,重点养护肺与脾胃。

“秋季进补忌猛补、峻补。”长沙市第四医院中医科主任李洁芳提醒,秋分暑湿未尽,秋燥初起,脾胃功能尚未完全恢复,不宜大量食用牛羊肉等温燥厚味食物,以免虚不受补、内生燥热,可选用山药、百合、银耳、鸭肉等平和食材,温润滋养、补而不腻。

同时,日常应减少辛辣和重油食物摄入,避免耗伤肺津;适量食用山楂、石榴、葡萄等酸味鲜果,帮助收敛肺气、顾护肝阴;可常煮百合银耳梨汤,或用百合、桑叶、枇杷叶泡水,缓解口干咽燥、干咳等秋燥症状。

芋头、菱角等秋分时令食材,也需根据体质合理食用。专家提示,芋头淀粉含量较高,腹胀、脾胃虚弱及血糖偏高人群不宜多食。生菱角性凉,易损伤脾胃阳气、滋生湿气,脾胃虚寒者不可生食;菱角煮熟后性味甘平,健脾益胃,适合秋分时节食用,但糖尿病患者需控制摄入量。

(据新华社重庆9月22日电)

(本版图片:新华社发)