

# 立秋时节 古人如何度过

立秋，是二十四节气中的第十三个节气，是秋季开始的节气。立秋一般预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临。立秋以后，秋后下一次雨凉快一次，因而有“一场秋雨一场寒”的说法。《月令七十二候集解》：“七月节，立字解见春（立春）。秋，揪也，物于此而揪敛也。”

立秋后虽然一时暑气难消，还有“秋老虎”的余威，立秋又称交秋，但总的趋势是天气逐渐凉爽。由于全国各地气候不同，秋季开始时间也不一致。气候学上以每5天的日平均气温稳定下降到22℃以下的始日作为秋季开始，这种划分方法比较符合各地实际，但与黄河中下游立秋日期相差较大。立秋以后，我国中部地区早稻收割，晚稻移栽，大秋作物进入重要生长发育时期。

古人把立秋当作夏秋之交的重要时刻，一直很重视这个节气。我国古代将立秋分为三候：“一候凉风至；二候白露生；三候寒蝉鸣。”是说立秋过后，刮风时人们会感觉到凉爽，此时的风已不同于暑天中的热风；接着，大地上早晨会有雾气产生；并且秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

## 立秋的气候特点

“立秋”到了，但并不是秋天的气候已经到来了。划分气候季节要根据“候平均温度”，即当地连续5日的平均温度在22℃以下，才算真正秋天的时节。中国地域辽阔，虽各地气候有差别，但此时大部分仍是未进

入秋天气候，况且每年大热三伏天的末伏还在立秋后第3日。尤其是中国南方此节气内还是夏暑之时，同时由于台风雨季节渐去了，气温更酷热，因而中国医学对从立秋起至秋分前这段日子称之为“长夏”。

## 立秋的自然现象

“秋后一伏热死人”，立秋前后我国大部分地区气温仍然较高，各种农作物生长旺盛，中稻开花结实，单晚圆秆，大豆结荚，玉米抽雄吐丝，棉花结铃，甘薯薯块迅速膨大，对水分要求都很迫切，此期受旱会给农作物最终收成造成难以补救的损失。所以有“立秋三场雨，秕稻变成米”“立秋雨淋淋，遍地是黄金”之说。双晚生长在气温由高到低的环境里，必须抓紧当前温度较高的有利

时机，追肥耘田，加强管理。当前也是棉花伏秋桃、抓秋桃的重要时期，“棉花立了秋，高矮一齐揪”，除对长势较差的田块补施一次速效肥外，打顶、整枝、去老叶、抹赘芽等要及时跟上，以减少烂铃、落铃，促进正常成熟吐絮。茶园秋耕要尽快进行，农谚说：“七挖金，八挖银”，秋挖可以消灭杂草，疏松土壤，提高保水蓄水能力，若再结合施肥，可使秋梢长得更好。

## 立秋的习俗

### 贴秋膘

民间流行在立秋这天以悬秤称人，将体重与立夏时对比。因为人到夏天，本就没有什么胃口，饭食清淡简单，两三个月下来，通常就会出现大麻烦：体重都要减少一些。秋风一起，胃口大开，想吃点好的，增加一点营养，补偿夏天的损失，补的办法就是“贴秋膘”：在立秋这天各种各样的肉，炖肉、烤肉、红烧肉等等，“以肉贴膘”。

### 啃秋

“啃秋”在有些地方也称为“咬秋”。天津讲究在立秋这天吃西瓜或香瓜，称“咬秋”，寓意炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。要是用现在的流行语来说，就叫hold住了。江苏等地也在立秋这天吃西瓜以“咬秋”，据说可以不生秋痱子。在浙江等地，立秋日有取西瓜和烧酒同食的生活习惯，民间认为可以防疟疾。城里人在立秋当日买个西瓜回家，全家围着啃，就是啃秋了。而农村人的啃秋则豪放得多。他们在瓜棚里，在树荫下，三五成群，席地而坐，抱着红瓤西瓜啃，抱着绿瓤香瓜啃，抱着白生生的山芋啃，抱着金黄黄的玉米棒子啃。心情舒畅的啃秋行为，所抒发的实际上是一种丰收的喜悦。

### 秋社

秋社原是秋季祭祀土地神的日子，始于汉代，后世将秋社定在立秋后第五个戊日。此时收获目标已完成，官府与民间皆于此日祭神答谢。宋时秋社有食糕、饮酒、妇女归宁之俗。唐韩偓《不见》诗：“此身愿作君家燕，秋社归时也不归。”在一些地方，至今仍流传有“做社”“敬社神”“煮社粥”的说法。

### 秋忙会

秋忙会一般在农历七八月份举行，是为了迎接秋忙而做准备的经营贸易大会。有与

庙会活动结合起来举办的，也有单一为了秋忙而举办的贸易大会。其实目标是交流生产工具，变卖牲口，交换粮食以及生活用品等。其规模和夏忙会一样，设有骡马市、粮食市、农具生产市、布匹、京广杂货市等。现今把这类集会，都叫做“经济贸易交流大会”。

### 秋收互助

秋忙开始，农村普遍有“秋收互助”的习俗，你帮我我帮你，三五成群去田间，抢收已经成熟的玉米。一料玉米要搬四次：头茬、二茬、三茬、捞空茬。妇女、老人、十来岁的小孩，他们手提竹笼，一排接一排，一株接一株，挨着个儿去搬。切忌“黑熊掰苞米，掰一个扔一个。”而是拿住一个放在笼子里，然后放在地头玉米穗堆子里，最后用大车拉回家。头茬先掰已经成熟的玉米穗，未成熟的玉米穗，留下来二茬再去掰。二茬、三茬是用同样的办法去掰。最后捞空茬，把剩余的玉米穗，不管老嫩，一齐搬回家中。看谁家的玉米成熟的早，先给谁家搬，既不违农时，又能颗粒归仓。

### 秋田娱乐

秋天，特别是秋忙前后，农事虽忙，秋种秋收，忙得不亦乐乎！但忙中也有乐趣，常见一些青年人和十余岁的孩子，在包谷、谷子、糜子生长起来以后，特别是包谷长成一米高，初结穗儿的时候，田间正是他们玩耍的场所。饮食小常识上说，他们把嫩包谷穗掰下来，在地下挖一孔土窑，留上烟囱，就是一个天然的土灶，然后把嫩包谷穗放进去，到处拾柴禾，包谷顶花就是很好的燃料，加火去烧。一会儿一全窑的包谷穗全被烧熟了，丰硕的包谷宴就在田间举行。他们还采来山野菜，放在野地的锅里，烧制出来。有荤有素，百味俱全。他们还把打来的柿子，弄来的红苕，放在土窑洞里，温烧一个时辰，就会变成香甜的柿子。这种秋田里的乐趣，一代一代地传承下来。

(来源：搜狐网、人民网)



贴秋膘



啃秋



秋收互助



秋社