



“秋风吹雨过南楼，一夜新凉是立秋”。立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气。一般公历每年8月7日至9日，太阳到达黄经135度的时候进入立秋时节。今年8月7日为立秋日。

一枕新凉一扇风

立秋后天高气爽，月明风清。《月令七十二候集解》载：“立秋，七月节……秋，擎也。物于此而擎敛也。”古人将立秋分为三候：“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”早晚有了凉风和露水，表明天气开始逐渐转凉了，所以立秋可以看作是凉爽季节的开始。

“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。睡起秋声无觅处，满阶梧叶月明中。”树叶飘落，是秋天的标志之一，负载着秋天的诗意。“一叶梧桐一报秋”，人们之所以青睐梧桐，可能是因为此木为落叶乔木，叶子比较阔大，变化显而易见，更容易让人体会到夏秋交替时的差别。

新秋莖香禾半熟

“立了秋，挂锄钩，消消闲，等秋收”。立秋以后，我国中部地区早稻就可以收割了，北方地区也有“立秋果，处暑桃”的说法，在山东、上海等地“立秋十日吃早谷”，安徽等地则是“立秋摘花椒，白露打核桃”，此时各种春播、夏播作物开始逐



“空山新雨后，天气晚来秋”。处暑是秋季的第二个节气，一般在公历每年8月22日、23日或24日，当太阳到达黄经150度的时候进入处暑时节。今年8月23日即为处暑日。

七月流火，天气渐凉，处暑是一个标志着暑气将散，由盛夏走向初秋的过渡性节气。处暑时节，“早晚凉”的天气特征会越来越明显，农谚中也有“处暑天不暑，炎热在中午”的说法。

玉宇频来处暑风

“疾风驱暴雨，残暑扫除空”，到了处暑，秋风秋雨带来更为明显的秋意。《月令七十二候集解》中介绍：“处暑，七月中。处，止也。暑气至此而止矣。”处暑时节，我国大部分地区气温逐渐下降，尤其是在雨后，更是一场秋雨一场寒”。

古人将处暑分为三候：“一候鹰乃祭鸟，二候天地始肃，三候禾乃登。”就是说，鹰在这个时候已经感觉到秋的肃杀，开始大量捕猎鸟类；天地间万物即将凋零；农作物进入成熟期。

且看禾黍熟秋天

“处暑满地黄，家家修廩仓”，处暑时节，我国南方大部分地区正是收获中稻的大忙时节，一些夏秋作物也即将成熟，家家户户整理粮仓准备收割。

“处暑立年景”，此时昼夜温差逐渐加大，有利于农作物

渐进入成熟阶段。

立秋还是许多作物播种的好时机。“立秋栽晚谷”，晚稻可以移栽到田里了；“头伏芝麻二伏豆，晚粟种到立秋后”，晚季小米在立秋之后还可以播种；绿豆、大白菜、大葱、芋头等作物也可以赶在立秋前后抢种。

风烟做出秋模样

从古至今，立秋作为夏秋之交的重要时点而受到重视，在民间也留下了很多风俗。最具代表性的莫过于“贴秋膘”和“啃秋”。

夏天时人们往往食欲不振，“苦夏”过后会消瘦，所以要趁着天气开始凉爽，吃肉食来补充一下，“以肉贴膘”。还有些地方，讲究在立秋这一天吃西瓜或香瓜，称为“啃秋”。需要注意的是，经过“苦夏”，很多人的胃肠功能较弱，如果吃太多高蛋白食品，会增加肠胃负担，影响胃肠功能。在饮食上还要注意“增酸”，以加强肝脏功能，例如多吃些苹果、葡萄、柚子等。

“云天收夏色，木叶动秋声”，立秋之秋，虽有意而无形，但从今日始，秋讯已到，暑热将尽，凉爽又怎会太远？

养分的累积。黄河中游晋南地区春玉米大多开始进入乳熟期，复播、晚播的秋作物也进入开花、授粉和籽粒形成期，棉花也进入了吐絮收获期，玉米吐丝、大豆结荚、薯块膨大，一派盎然生机。

四序最喜新秋时

处暑是一个由夏入秋的转变时期，大自然开始呈现萧瑟的气象。“自古逢秋悲寂寥”，此时人们难免会产生一些悲凉的心境。但秋天有“霜叶红于二月花”的热情，也有“离离暑气散”的辽阔。处暑之后，秋高气爽，正是人们畅游郊野、迎秋赏景的好时节。此时暑热渐渐退去，天上的云彩也不似夏日那样厚重成团，显得格外悠闲自在，因此民间有“七月八月看巧云”的说法。

“四时俱可喜，最好新秋时”，此时不妨走出户外，徒步郊游、登高望远、观云抒怀，以积极的心态迎接这个成熟与丰收的季节。（本报记者孟扬、曹怡晴）

立秋一定会“入秋”吗？

艾婉秀

“烦暑郁未退，凉飙潜已起”，立秋预示着秋天的脚步即将到来，但此时我国大多数地区的气温仍然较高。

现代气候意义上的季节是用气温来划分的。根据气象行业标准《气候季节划分》，当某地连续5天的滑动平均气温都低于22摄氏度，就认为入秋了。按照这一标准，从全国立秋期间30年平均气温的分布来看，除了大兴安岭和青藏高原等地区外，全国大部地区平均气温都高于22摄氏度，华北东南部、黄淮及以南的大部地区、新疆南部等地都超过25摄氏度，所以立秋并不意味着秋天已经来到，

大部分地区的暑气仍很重，要过一段时间才能真正进入秋季。

我国各地入秋时间相差很大，常年情况大致是：东北大部、华北北部和西北部、西北地区东部、内蒙古中东部、新疆中北部等地8月入秋；华北中南部、黄淮大部、江淮大部、江汉北部、西南地区东部、新疆南部等地9月入秋；江南大部、华南中北部等地10月入秋；华南南部11月入秋。青藏高原大部和大兴安岭北部等地常年夏季凉爽气温低，没有气候意义上的夏天，春秋相连，如拉萨、西宁、昆明等。

（作者为国家气候中心首席专家、正高级工程师）

处暑真的会“出暑”吗？

唐志强

处暑的“处”在此作为动词，读三声。《说文解字》曰：“处，止也。”处暑表示气温由炎热向凉爽过渡的变化趋势，意味着暑气终结、炎热结束。民间有时会借用入伏、出伏的说法，把处暑叫作“出暑”，表示从暑热天气中出来了。

三伏天涉及小暑、大暑、立秋、处暑四个节气，超过一半年份的三伏天没到处暑就出伏了，而且从历史上伏天分布于上述四个节气的天数统计来看，处暑在伏天中的占比不到1%。在“夏九九”中，处暑已进入“八九七十二，子夜寻棉被；九九八十一，开柜拿棉衣”的秋爽时段，此后天气变化趋势将越来越凉爽。

我国幅员辽阔，地理条件差异较大，处暑时节南北方的气候也各不相同。北方地区此时暑去凉来，

微风拂面，是二十四节气中风最轻柔、能见度最好的节气，所谓“天高云淡”“秋高气爽”说的就是处暑时节。南方却继续被副热带高压控制着，秋天总是让人感到姗姗来迟，稍微清凉一下就再次回归35摄氏度以上的高温状态，这就是名副其实的“秋老虎”。

“秋老虎”发威时，往往表现为温燥，“燥则润之”，可以多吃一些清热解暑、养肺润燥的食物，如莲子、百合、绿豆、苦瓜等，多喝白开水。使用电扇不要直接对着身体长时间吹，使用空调最佳温度应该设定为26—28摄氏度。早睡早起，适当增加午休，早晚户外运动。

（作者为中国农业博物馆农业历史研究部主任、二十四节气研究中心副主任、研究员）

图④：每到立秋，随着果蔬成熟，江西省上饶市婺源县篁岭古村开始进入“晒秋”的季节。“晒秋”一般从农历六月初六一直持续到九月初九，是一种典型的农俗现象。图为篁岭古村的“晒秋”景象。

婺源县委宣传部供图（资料照片）

图⑤：立秋时节，各类候鸟进入回迁季，越来越多的鸟群飞抵山东省青岛市城阳区，成为海滨湿地一道美丽的风景。图为栖息在城阳区河套湿地的黑翅长脚鹬。

王海滨摄（资料照片）

图⑥：初秋时节，天高云淡，秋夜的苍穹晴朗透明。图为初秋的天空之下，通往长白山天池的山路灯光明亮，宛如长龙。

卓永生摄（资料照片）

本版责编：孟扬 曹怡晴 刘静文  
版式设计：张丹峰

秋声无觅处 梧叶月明中

二十四节气

金风玉露时 乞巧望秋月 ——文物中的七夕

今年8月4日是七夕，与立秋正是前后脚。七夕是传说中牛郎织女相会的日子，也是古代女子乞求智巧的节日。2006年，七夕节被列入第一批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。从古至今，七夕承载着中国人的美好愿望和精神气质，在与七夕有关的古代器物中，我们更能感受到这个传统节日的浪漫与温馨。



桐荫乞巧

清代《月曼清游图》册为陈枚所绘，绢本，设色，共12开，每开纵37厘米，横31.8厘米，现藏于故宫博物院。其中的七月景“桐荫乞巧”（图①，故宫博物院供图）描绘了七月初七中仕女乞巧的场面。图中的楼台房屋建筑采用焦点透视法绘成，在有限的画面上扩展出无限的空间。

七夕之夜，仕女们以碗装水置于庭院，然后将一束针散放其中，人们争相观看在水中呈现的图案。据说图案的形状越好看，放针者的手就越灵。投针验巧是七夕穿针乞巧风俗的变体，源于穿针，又不同于穿针，是明清两代盛行的七夕节俗。

鹊桥仙渡

清代粉彩“鹊桥仙渡”人物图盘（图②，北京艺术博物馆供图），现藏于北京艺术博物馆。此盘口径14.4厘米，底径9厘米，高2.9厘米。造型为敞口，浅弧腹，圈足。采用拉坯成型工艺，形制规整，装饰极为讲究。不仅口沿涂金，其内外壁还采用了清中期十分流行的“粉彩轧道”工艺，即在蓝釉地上先剔划出浅浅的卷草纹，然后再在其上饰以粉彩花卉纹与朵云纹。盘内底置描金圆形开光，开光内以粉彩绘人物故事图：画中一青年

男子坐于牛背上，正与左方的女子互述衷肠。背景衬着祥云、星辰与鹊鸟。外底施白釉，中心书红彩“鹊桥仙渡”四字双行双方栏楷书款。

北京艺术博物馆研究员杨俊艳介绍，此盘无论是装饰工艺还是题材内容，均与清代文献记载相吻合，从而为人们了解清代七夕节令用瓷的图案形式提供了珍贵实物资料。

长毋相忘

按照民间传说，七夕表达的是“不离不弃”“白头偕老”的情感。2011年从江苏盱眙大云山江都王陵十二号墓出土的“长毋相忘”银带钩（图③，南京博物院供图），就是一件“爱的信物”。

南京博物院研究员陈刚介绍，古代的衣袍没有纽扣，只能用束带从腰部系住衣袍，这件带钩出土于墓主人腰部位置，可以证明用来系连束带的两端。

此带钩银质，为常见的琵琶形钩体，模铸，形体精巧，整器长3.7厘米、高1.8厘米。银带钩以中剖面为轴，自钩首龙耳下开始两侧错饰云气纹，钮面亦做同心圆的错银纹样。此带钩的精妙之处在于：既能沿中轴对半将一钩分为大小均等的二钩，也可以利用钩首、尾两端处突出的铆钉符合成一钩。在可分合的钩身内面，铸有“长毋相忘”四字吉愿语，一侧钩身为阳文，另一侧钩身为阴文，两钩扣合文字便隐匿不见。又因两钩合并成一钩使用时，将钩钮扣入革带的细槽内卡紧，整器便密不可分。这更令银带钩含有一层“不分离”的寓意。

（综合本报记者王珏、施芳、姚雪青报道）



②



③



④



⑤



⑥