

秋分：秋色平分 养阴补津

本报记者 王美华

二十四节气的
中医养生之道

“吹来何处桂花香，恰今日、平分秋色。”当夏日的燥热消弭于丹桂的清甜，阵阵凉风送来醉人的果香，一转眼，秋分悄然而至。今年9月22日为秋分日，此时晴空澄澈，银杏渐黄，高粱红了，棉花白了，或浓或淡的秋色像调色板一样铺陈开来，谱绘出瓜果飘香、收获满满的丰收时节。



轻寒可人天，人间丰收时

秋分是二十四节气中的第十六个节气，也是秋季的第四个节气。公历每年9月23日前后，当太阳到达黄经180度时，进入秋分节气。这一天，太阳几乎直射地球赤道，全球昼夜均分，之后阳光直射位置逐渐南移，北半球白天逐渐变短而黑夜慢慢变长，昼夜温差继续加大，天气逐渐转凉，南半球则相反。

“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”古人认为立秋是秋季的开始，霜降是秋季的结束，而秋分正好处于立秋和霜降的中间，因此，秋分被认为是昼夜均等、阴阳平衡、寒暑平分的中间点，正是“平分秋色”之时。对我国北方大部地区来说，秋分时节已不是新凉，而是轻寒，此时气候宜人，长空万里，云无留迹，一句“轻寒正是可人天”，道尽此时的疏朗快意。对南方地区而言，往往是“热至秋分，冷至春分”，秋分时暑热依然未消，而塞北此时已见初霜，“秋分前后有风霜”，所以“秋分送霜，催衣添装”。

“燕将明去，秋向此时分。”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。过了秋分，轰隆隆的雷声开始偃旗息鼓；随着天气逐渐变冷，蛰居的虫子藏入穴中，用泥土把洞穴垒得结实一些、洞口开得再小一些，等到天寒再封堵洞口，准备越冬；随着秋季降水减少，夏雨遗存的积水逐渐干涸，湍急的河流变得舒缓。

“秋分时节两头忙，又种麦子又打场。”这段时间，我国大部分地区进入秋收、秋耕、秋种的“三秋”忙碌时节。“三秋”忙，贵在一个“早”字，及时抢收秋收作物，能避免作物受早霜冻和连阴雨侵袭，正所谓“秋分不割，霜打风磨”。

“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”华北平原部分地区已经开始播种冬小麦，长江流域及南部广大地区也正忙着晚稻的收割。今年秋分，正值第七个“中国农民丰收节”，此时百果挂树，万谷归仓，正是有了春的播种、夏的耕耘，才有这金秋的硕果累累。“且将一笑悦丰年”，丰收，是光阴给每一位劳动者最好的回馈。

“秋分之时，秋已过半。”首都医科大学附属北京中医医院生殖中心副主任医师韩强介绍，中医讲“春夏养阳、秋冬养阴”，从秋分起，阳气渐收，阴气渐长，养生也要顺应自然界“收”的特点，收敛阳气，滋阴润燥，使机体保持“阴平阳秘”。

祭月送秋牛，品蟹吃秋菜

每逢秋分，民间有不少有趣的民俗活动。

古有“春祭日，秋祭月”之说，秋分曾是传统的“祭月节”。《国语》记载，周代已有秋分“夕月”的活动。但由于每年的秋分日不一定都有圆月，后来便将“祭月节”由秋分日调至每年农历八月十五中秋月圆之夜。早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗，其祭祀的场所称为日坛、地坛、月坛、天坛，分设在东南西北四个方向。我国多地至今还遗存着许多“拜月坛”“拜月亭”“望月楼”的古迹。后来，皇家祭月礼仪传到民间，并逐渐成为一种民俗流传下来，人们祈求月神降福人间，表达美好的心愿。

从前，民间还有秋分挨家送秋牛图的习俗。送秋牛，其实就是把二开红纸或黄纸印上全年农历节气与农夫耕田图样，名曰“秋牛图”。送图人往往是说唱俱佳的民间艺人，被称为“秋官”。送图时，秋官会讲一些秋耕的吉祥话，言词虽随口而出，却句句有韵动听，这种习俗也被称为“说秋”。

秋分也是大快朵颐的时节。石榴圆润，籽粒饱满；蟹肉肥嫩，色



江西省赣州市安远县三百山镇咀下村，金色稻谷与民居相互映衬，一幅和美乡村丰收画卷映入眼帘。

朱海鹏摄（人民视觉）



2024年“中国农民丰收节”到来之际，湖南省怀化市通道侗族自治县双江镇芋头古侗寨村民在晒秋。尹序平摄（人民视觉）



9月17日，辽宁省朝阳市双塔区长宝营子乡骆驼山子村村民采摘丰收南瓜果。仇一军摄（人民视觉）

香味美……“此时菊黄蟹肥，正是螃蟹上市的好时节。”韩强提醒，螃蟹性寒，食用时一定要适可而止，脾胃较弱的中老年人尤其要注意。

南京地区秋分流行吃“桂花鸭”，用普通的盐水鸭，以桂花卤入味，肥而不腻，味美可口。在岭南地区，昔日流行秋分吃秋菜。秋菜是一种野苋菜，乡人称之为“秋碧蒿”。秋分那天，采来新鲜嫩绿的秋菜与鱼片煮汤，称“秋汤”，人们希望“秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康”。

“野苋菜含有多种营养成分，例如它含有丰富的胡萝卜素、维生素C，有助于增强人体免疫功能。适当吃点野苋菜，可以清热解毒、利尿、止痛、明目，增强抗病、防病能力。”韩强介绍，秋分之前有夏季的余热，多表现为温燥；秋分之后，天气转凉，气温逐渐下降，多呈现凉燥的特点。燥邪易耗人津液，饮食宜遵循“少辛增酸适量食甘”的原则，尽量少食辛辣食物，适当多吃些酸味甘润的食物，以滋阴润肺、生津补液。此时节果蔬品种花色多样，像秋梨、石榴、苹果、葡萄、柑橘、荸荠、银耳、

莲藕、百合等，都有润肺生津、养阴清燥的作用，是很不错的选择。

登高好望远，泡脚祛虚寒

“空山新雨后，天气晚来秋”“满载一船秋色，平铺十里湖光”……秋分时节，秋云飘逸，秋水如镜，正是邀三五好友观秋之华彩、赏世间美景的好时候。

自古以来，不少地方都有登高望远的民俗。受气压和空气湿度的影响，秋天多呈现出蓝天白云、秋风习习之景，给人秋高气爽的感觉，很适合登高望远。韩强介绍，登高作为一种锻炼方式，不仅可以增加肺活量、增强血液循环，还能舒畅情志。但是，年老体弱者登高时要避开气温较低的早晨和傍晚，登高时速度要缓，上山时不要走得过快，以免膝关节受伤或肌肉拉伤，同时可及时增减衣服以适应多变的温度。

“秋分正是‘秋日胜春朝’的时节，此时白天气温较舒适，不妨多亲近自然，进行各种户外活动，放

松身心。”韩强表示，由于人体阳气处于收敛内养阶段，运动也应遵循这一原则，以“收”为主，即运动量不宜过大，尤其是老年人、儿童和体质虚弱者，以防出汗过多，阳气耗损。可以选择轻松平缓、活动量不大的项目，如登山、慢跑、散步、打球等，特别是在公园、树林等空气湿度较高的地方锻炼，不仅可以欣赏美景，也有助于增强抗燥能力，适应秋凉的天气。运动时以周身微热、尚未出汗最佳，汗出即可停止，切勿大汗淋漓，这样既可得锻炼，又可避免寒气通过毛孔进入人体，引发疾病。运动不宜过早或过晚，最好太阳升起之后开始，太阳落山前就结束。白天运动时可以趁日晒晒太阳，促进钙的吸收。

韩强介绍，秋分过后，随着天气转凉，燥邪、寒邪、风邪也渐渐增多，感冒、咳嗽、腹泻、腰酸背痛、过敏性鼻炎等虚寒病症也随之多发。此时需要及时添加衣物，注意保暖防寒，也可以适当泡脚，温通阳气、祛风散寒，有效提高自身免疫力。秋分后可采用“洋葱式穿衣法”，早晚温差较大时，早晨可以一层一层增加衣服，中午温度高的时候，可一层一层减衣服，这样避免凉风来的时候受凉，也避免出汗过多。

“春耕夏耘，秋收冬藏，无饥无忧，何为不乐？”在五谷丰登中，让我们共享硕果累累的喜悦，在明媚的秋光中，一起开启秋冬新篇章。



更多精彩
扫码观看

本报北京电（记者王美华）9月18日，国家疾控局等13部门联合发布《国家气候变化健康适应行动方案（2024—2030年）》（以下简称“方案”）。方案提出，到2030年，我国气候变化与健康相关政策和标准体系基本形成，全社会气候变化健康适应的友好环境基本建成。

方案提出，行动期间，我国将推动多层次、多元化健康适应政策与协同行动，提升气候变化适应和风险防范能力。到2025年，我国健全完善多部门气候变化与健康工作协作机制，构建相关政策和标准框架。

到2030年，我国气候变化与健康相关政策和标准体系基本形成。气候变化和极端天气气候事件健康影响监测预警能力持续增强。重点地区和重点领域气候变化健康适应能力、健康与公共卫生系统气候韧性显著增强。全社会气候变化健康适应的友好环境基本建成。

行动期间，我国将建立多部门监测预警与联动响应机制，调查梳理气候敏感疾病基本信息清单，构建气候敏感疾病监测预警系统；并强化热浪、寒潮等极端天气气候事件预报，开展气候敏感疾病风险预警，发布公众健康危害信息和预防措施指引。

我国也将提升极端天气气候事件卫生应急处置能力，健全卫生应急装备、物资储备体系。同时，各地将制定平急结合的极端天气气候事件应急预案，开展多部门参与的联合演练，提升极端天气引发的自然灾害下传染病疫情监测与卫生应急处置能力。

此外，各地还将加强应急医学救援装备配备，并加强针对极端天气气候事件创伤后应激障碍人群心理干预，建立以医疗卫生机构为主体、心理健康咨询专业团队和志愿者为重要补充的心理危机干预服务体系。

2024年基本公共卫生服务内容公布

增加慢阻肺病患者健康服务

本报北京电（申奇）为持续推进基本公共卫生服务均等化，增强基本公共卫生服务的均衡性和可及性，国家卫生健康委、财政部、国家中医药管理局、国家疾控局近日联合发布《关于做好2024年基本公共卫生服务工作的通知》（以下简称《通知》）。

《通知》明确，2024年人均基本公共卫生服务经费补助标准再增加5元，达到94元。新增经费和2020年—2023年累计增加的基本公共卫生服务财政补助经费，继续用于扩大老年人、高血压、2型糖尿病等慢性病患者、农村妇女“两癌”检查等受益人群覆盖面；做深做实服务内容，加强老年人、慢性病患者、0—6岁儿童、孕产妇、严重精神障碍患者等人群的健康服务；落实“体重管理年”，加强城乡居民体重管理健康教育和重点人群体重管理；统筹疫情防控和呼吸道疾病防治有关工作，开展慢性阻塞性肺病患者健康服务；加快推进居民电子健康档案向本人开放和务实应用；落实完善人口发展战略，做好优化生育政策相关内容等，推进基本公共卫生服务均等化水平稳步提升，使改革

发展成果更多更公平惠及全体人民。

在基本公共卫生服务慢性病患者健康服务中，增加了慢阻肺病患者健康服务。研究资料表明，慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺病）是我国最常见的慢性呼吸系统疾病，也是仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性病，已成为严重威胁我国居民健康的重大公共卫生问题。

国家卫生健康委有关负责人介绍，基本公共卫生服务项目作为国家针对重大公共卫生问题和严重威胁居民健康主要问题提供的全民公共卫生干预措施，其服务覆盖有必要向慢阻肺病延伸。《健康中国行动（2019—2030年）》提出要落实分级诊疗制度，为慢阻肺高危人群和患者提供筛查干预、诊断、治疗、随访管理、功能康复等全程防治管理服务，提高基层慢阻肺病的早诊早治率和规范化管理率。目前，基层呼吸道疾病防治能力逐步提升。慢阻肺病作为有代表性的呼吸疾病，纳入基层慢性病健康服务内容，为预防和应对常见以及突发呼吸道传染病打下良好基础，也是推动平疫结合、巩固我国疫情防控有益经验的具体措施。



近日，安徽省芜湖市繁昌区孙村镇赤沙社区，自行车运动爱好者在风景优美的田间道路上骑行晨练。肖本祥摄（人民视觉）

专家提醒：

自行服用保健品，小心伤肝

孙颖 韩琳

24岁的何女士最近体检查出脂肪肝，她开始主动学习肝脏健康相关知识，积极寻求有效的保健方法。在这个过程中，号称有“保肝、清肝”作用的保健品让她十分心动。那么，自行服用护肝保健品的例子并不少见。对一般人而言，保护肝脏应从保证充足睡眠、少饮酒做起。

解放军总医院第五医学中心肝病医学部专家提醒，大部分人对保健品的具体成分并不清楚，更不知晓长期服用保健品可能导致药物性肝损伤；一些特异性体质的人群在发生药物性肝损伤后，可能出现药物诱导自身免疫性肝病，从而导致长期甚至终身治疗。从临床看，盲目服用护肝保健品反而引起肝损伤的例子并不少见。对一般人而言，保护肝脏应从保证充足睡眠、少饮酒做起。

专家提醒，任何药物或保健品都可能存在潜在副作用，不同个体因其年龄、性别、体质等因素存在差异，健康状况也不同，选择保健品时进行适用性评估十分关键。在选择“保肝、清肝”保健品时，应结合自身健康状况和需求，咨询拥有专业知识和实践经验的专科医生及营养师。在了解肝脏健康状况的前提下，如有保健品使用推荐，应详细查看其产品认证，科学选用有信誉和口碑的保健品，避免盲目跟风或听信夸大宣传而遭受经济损失和身体伤害。

2023年中国药物性肝损伤诊治指南提出：药物性肝损伤是指由按处方药或非处方药管理的化学药