

补

饮食文化



●贴秋膘

盛夏食欲不振,人容易变瘦。立秋适合吃猪肉、牛肉、炖鸡,补充营养。但现代人不适合暴饮暴食,清淡进补更合适。

●啃秋(咬秋)

北方、江南流行立秋吃瓜,比如西瓜、香瓜,寓意啃掉暑气,远离秋燥。也有一种说法:立秋吃完西瓜,之后就不再多食瓜类,防止伤脾胃。

●吃秋桃

江浙习俗:立秋吃桃子,桃核留存,等到除夕烧掉,祈求平安无灾。

●润燥食物

秋天干燥,古人讲究多食梨、银耳、百合,缓解口干上火,应对“秋燥”。

晒

古人怎么迎立秋?

●迎秋礼(皇家大典)

立秋时,天子会率领文武百官,去往西部举行迎秋祭祀。秋天属金,颜色为白,官员统一穿白色礼服,祭祀白帝,祈求五谷成熟、灾疫消散。古人认为秋天掌管杀伐,“秋后问斩”也和这套秋日观念有关。

●报秋

立秋前几日,乡间孩童、差役沿街呼喊“秋来了”,通报节气到来,提醒百姓准备秋收、晾晒粮食。

●悬秤称人

最有趣的民间习俗:夏天酷暑容易消瘦,立秋当天称体重,对比立夏的重量。若是瘦了,就要趁着秋日进补,也就是我们常说的“贴秋膘”。

●晒秋

立秋之后雨水变少,空气干爽。农家把辣椒、玉米、稻谷、南瓜铺晒在晒楼、竹匾上,五颜六色,就是闻名的“晒秋”图景。

摘抄吧! 少年

用

- 一叶落而知天下秋,一事微而知万事理。
- 不必惋惜夏日落幕,自有清秋携清风而来。
- 世人常悲秋,少年当喜秋:天高云阔,正是奋进之时。
- 暑气渐收,秋风初起,愿我们如秋日庄稼,默默沉淀,静待收获。

赏

经典诗词

《立秋》

宋·刘翰

乳鸦啼散玉屏空,一枕新凉一扇风。
睡起秋声无觅处,满阶梧桐月明中。

浅解:小乌鸦四散归巢,夜色清静。枕边吹来初秋凉风,仿佛扇子拂过。醒来想寻找秋天的声响,却找不到,只看见月光下,台阶落满梧桐叶。

《山居秋暝》

唐·王维

空山新雨后,天气晚来秋。
明月松间照,清泉石上流。
竹喧归浣女,莲动下渔舟。
随意春芳歇,王孙自可留。

浅解:一场秋雨洗过山林,傍晚生出秋意。月光照松林,清泉在石头流淌。春天花草凋零不必惋惜,秋日山野自有动人风景。

《立秋前一日览镜》

唐·李益

万事销身外,生涯在镜中。
惟将两鬓雪,明日对秋风。

浅解:万般世事放在身后,岁月变化都映照镜中。满头白发,明天就要直面秋风。适合感悟时光。

《秋词·其一》

唐·刘禹锡

自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。
晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄。

浅解:人人都说秋天冷清悲凉,我却觉得秋天胜过春天。万里晴空,仙鹤直冲云霄,胸中诗意跟着飞向长空。

小故事

梧桐一叶落,天下尽知秋

古时候皇宫里栽种许多梧桐树,立秋时辰一到,掌管天象的官员静静等候。只要第一片梧桐叶子随风飘落,立刻高声禀报皇帝:“秋天来了!”

古人相信梧桐能感知天地时序,最先感知秋气。一片落叶足矣,不用看见遍地枯黄,就能预判秋天将至。

●启示:善于观察细微变化,就能提前看见事物发展的趋势。

古人防“秋老虎”

很多孩子以为立秋马上凉快,古人早就知道:立秋不等于入秋,还有“秋老虎”。

宋代百姓有经验:立秋如果天晴,后续依旧高温;立秋下雨,便是“凉立秋”。

民间老话:立秋有雨样样收,立秋无雨人人忧。人们会在立秋这天盼一场秋雨,驱散暑气。



“以小明大,见一叶落,而知岁之将暮。”
——《淮南子·说山训》

热 VS 虎



别怕,俺也是被秋老虎硬控的热老虎!

什么是秋老虎?

立秋已至,暑气未消,随之而来就是大家熟知的“秋老虎”——立秋之后,副热带高压再度发力,出现持续35℃以上高温。

●特征:白天酷热、早晚开始有微风,昼夜温差慢慢拉大。

●民间谚语:立了秋,枣核天,中午热,早晚凉。

认

早立秋晚立秋怎么区分?

两种民间说法:

●按交节时刻:0:00—12:00为早立秋,12:00—24:00为晚立秋。

●按农历月份:农历六月立秋=早立秋,七月立秋=晚立秋。

农谚:早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛。

明日立秋
新凉此时

天文科普

立秋是二十四节气第13个节气,秋季第一个节气,属于“四立”(立春、立夏、立秋、立冬)之一。
●时间:公历8月7日—9日,太阳到达黄经135°那一刻交节。
●字义解析:《说文解字》:秋,禾谷熟也。立是起,始。立秋本义:谷物走向成熟,夏秋时序转换。
●天象变化:太阳直射点持续向南移动,北半球白昼一天天变短,黑夜变长;地面热量仍大量堆积,气温不会立刻下降。

学

认知误区:立秋≠真正入秋

●天文立秋(节气):看太阳位置,固定8月上旬。

●气象学入秋(现代标准):连续5天平均气温稳定低于22℃才算进入秋天。

我国地域差异巨大:北方部分地区9月入秋;山东、华北大9月中下旬;江南、华南要等到10月。

济宁晚报

孔孟少年

向阳花开
追光而行

2026年8月6日 星期四
丙午年六月廿四
今日8版 第3760期
济宁日报社主管主办
国内统一连续出版物号:CN37-0086