

立秋

品味自然 享受安康



编者按

8月7日是立秋节气，暑热渐消。果园里，早熟的葡萄、蜜桃散发出阵阵芬芳，人们也调整作息与饮食，迎接秋日的到来。让我们静下心来，品味这份自然的馈赠，享受这个季节的美好与安康。

立秋“三候”

清风寒蝉诉秋凉

毛丽娜

立秋是二十四节气中的第十三个节气，标志着秋天的开始。关于立秋“三候”，我国古人有详细的观察和描述，它们分别是：一候凉风至，二候白露生，三候寒蝉鸣。

那么，立秋“三候”究竟有哪些特点？近日，笔者采访了我国国学研究者郭晓娟。郭晓娟说，“一候凉

风至”，这是对立秋天气最贴切的描述。立秋首日，最令人期待的莫过于那缕清新凉爽的微风，正如谚语所说：“早上立了秋，晚上凉飕飕。”秋天的风不再是那股子热烘烘、黏糊糊的风，人们纷纷走出家门，享受这份久违的凉爽。

关于“二候白露生”，郭晓娟解

释说，这是立秋后清晨的一个常见景象。太阳还未完全升起，地面上、叶子上常覆盖着一层薄薄的水汽，看起来白茫茫一片，像是大地披上了一层轻纱，但这并不是雨水，而是夜晚的清涼使得空气中的水汽凝结成了露珠。露珠的出现提醒人们，早晚温差开始变大，要注意添

衣保暖了。

郭晓娟最后说，“三候寒蝉鸣”。寒蝉，顾名思义，就是秋天里的蝉，与夏天热烈而喧嚣的蝉鸣不同，秋天的蝉鸣声多了几分凄清和孤寂。每当清晨或是傍晚，就能听到那阵阵寒蝉的鸣叫声，这意味着秋天天气越来越凉了。

立秋“三候”不仅是古人对季节更迭的细腻观察与生动记录，更蕴含了深刻的生活哲学。它提醒人们，无论是迎接清新的凉风，还是观赏晶莹的露珠，抑或是聆听寒蝉的凄清鸣叫，都应敬畏自然之心，去感受每一个细微的变化，珍惜每一个美好的瞬间。

初秋收获

葡萄晶莹蜜桃香

毛丽娜

金黄的早玉米、粉嫩的水蜜桃、馨香的花椒、晶莹的葡萄……随着凉风轻拂，我们迎来了立秋，这个洋溢着丰收气息的节气。

“我家今年的早玉米长得特别好，颗粒饱满、味道香甜。这都是庄稼人辛勤劳作的结果。”看着自家玉米地里金黄的玉米，宝鸡高新区碾溪镇双基堡村

村民杜子木脸上洋溢着满足与自豪。这两天，正是凤县留凤关镇水蜜桃销售旺季，每年从6月到10月，这里不同品种的桃子相继成熟。立秋前后，是水蜜桃最甜的时候。“每天清晨，我们都会去果园里采摘，确保每一颗水蜜桃都是最新鲜的。”果农王彩霞笑着说。特地前来购买的市民陈芳在朋

友圈分享道：“太棒了，我一直很喜欢吃水蜜桃，周末特意和家人驱车前往凤县留凤关果园。这里的水蜜桃不仅新鲜，而且特别甜，一口咬下去，汁水四溢，简直是一种享受。”

立秋这天的傍晚，在宝鸡高新区八鱼镇的葡萄园里，市民曹娟娟正与孩子一起体验亲手采摘的乐趣，她

说：“亲手摘到最甜的葡萄，带回家去酿葡萄酒。”而在陈仓区坪头镇，花椒的采摘与晾晒成为一道独特的风景线，安坪沟村村民朱慧云一家老少齐上阵，忙碌而有序地劳作着。他们将这份自然的馈赠转化为厨房里不可或缺的调味品，同时也通过农家乐的形式，让更多人品尝到花椒的辛香

美味。

在这个丰收的季节里，每一份喜悦都是对土地深沉的热爱与感激。这份来自大自然的慷慨馈赠，不仅滋养了我们的味蕾，更丰富了我们的灵魂，提醒我们在品味丰收喜悦的同时，也不忘感恩自然，共同守护这份来之不易的美好。

秋意宝鸡

天高云淡入诗行

本报记者 罗琴

立秋，标志着炎热夏天的结束和浪漫秋日的开启。在古代，夏秋季节交替之际，诗人们特别关注那些细微的变化，将眼前所见和心中所感吟诵成诗。在宝鸡，就留下不少写秋的诗作。

立秋后的宝鸡，天高云淡、山色葱郁。夏日的燥热逐渐消退，清风吹

来，尽是舒爽与惬意。“帝圃疏金阙，仙台驻玉璫。野分鸣鸞(yuè)岫，路接宝鸡坛……”在1300多年前的唐代，同样是初秋的季节里，晋陵(今江苏常州)人刘祜之来到麟游九成宫。此处唐代皇家避暑离宫琼楼玉宇，所处的山间景色秀美，刘祜之看着鸟飞林间、听着蝉鸣阵阵，称赞九成宫为

人间仙境。这位年少时以文藻知名的唐代官员，不禁诗兴大发，作诗《九成宫秋初应诏》。我市一位语文教师赵婧解读道：“在刘祜之的诗作中，我们仿佛看到当时的九成宫，山间的宫殿高大巍峨，就像仙台玉璫。秋风渐起，寒凉已至，天高云淡，周围的树林已经积霜，蝉急急地叫着，鸟雀知晓

夏天结束，稀稀疏疏地飞了。刘祜之不觉静心怡神，沉醉其中。”

“清秋日夕淡云烟，回塞山河正晓然。天际晴晖连凤岫，堤边绿柳界秦川。”这是明代杂剧大家王衡所作的《美阳郊行》。诗作中不仅有日夕、云烟等朦胧秋意，也有美阳、秦川等词语，明确指出这首诗正是在宝鸡所

作。“王衡的这首诗作意指周文化发祥地岐山、扶风一带，在秋日里一派丰收的景象。”赵婧说。

初秋的宝鸡，渭水荡起层层涟漪，柳树更加摇曳多姿，别过夏花绚烂，走进秋叶静美。在星空朗月、金风玉露中，即可感受诗情画意的浪漫时刻。

秋日养生

滋阴润燥益健康

毛丽娜

立秋后，昼夜温差逐渐增大，人们逐渐感受到秋天的凉爽。气候的变化，也唤起人们对健康养生的关注。8月6日，笔者走访了几位专家和市民，了解立秋时节的健康养生之道。

市人民医院呼吸科医生党苗苗说：“立秋后，空气湿度下降，干燥之气日益明显。此时，应注重滋阴润燥，饮食上多吃芝麻、蜂蜜、枇杷等柔润食物，它们能有效缓解秋燥、滋养身体。”同时，党苗苗还提醒市民，应多吃蔬菜和水果，补充夏季流失的维生素和矿物质，少

吃油腻厚味食物，以免助湿生热，影响健康。

谈及健康，爱好养生的市民赵玲玲有着独到的见解。她认为：“秋季是容易让人情感波动的季节，保持情绪的平稳对养生至关重要。无论听音乐、阅读还是旅游，都是很好的放松心情、调节情志的方式。”赵玲玲还认为，笑是最好的运动，笑声能增强呼吸功能、促进血液循环，对身心健康大有裨益。

“立秋后的天气适合户外运动了！”我市户外运动爱好者孙宁说，大家可根据个人体质与兴趣，选择

适合的运动项目，如太极拳、散步、慢跑等。适当的运动可有效改善“秋乏”、增强体质、提高免疫力。同时，孙宁也提醒广大群众，运动量不宜过大，以免适得其反。

立秋之际，我们不仅感受到了季节的更迭，更在生活的细微之处体会到了养生的真谛。从饮食的调整到情绪的平衡，再到适量的运动，每一份努力都是对健康的呵护。

