

文化中国行

秋分

风清露凉秋期半

编者按：9月22日是秋分节气，标志着秋季过半。金秋时节，桂花飘香，果蔬成熟，丰收在望，人们也调整作息与饮食，迎接秋分的到来。让我们一起品味这份自然的馈赠，享受这个季节的丰收、喜悦与诗意——

谈“三候”：

秋意渐深宜从容

本报记者 罗琴

秋分，是二十四节气的第十六个节气、秋季的第四个节气，标志着昼夜均分，更预示着季节的变迁。随着秋分的到来，自然界展现出一幅幅生动而富有诗意的画面。秋分有“三候”，即“雷始收声”“蛰虫坯户”“水始涸”，每一候都蕴含着丰富的自然哲理与人们的经验总结。

秋分初至，雷声渐行渐远，暑气逐渐消散，标志着寒秋的开始。我市退休教师张云龙说，在古人的观念中，雷声是阳气旺盛的象征，而秋分到来，阴气渐盛，雷声因此而收敛。这一自然现象不仅是对气候变化的直观反映，也引发了人们对生命易逝、年华不再的感慨。“当然，秋天也不能总是伤怀。”张云龙举例说，唐代诗人刘禹锡的《秋词》

中有：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”秋分时节，人们也应以积极向上的态度面对工作和生活，砥砺前行、不畏艰难，努力实现自我价值。

“二候蛰虫坯户，说的是随着天气日渐寒冷，小虫开始忙碌起来，纷纷藏入洞穴中，并用泥土将洞口封住，准备蛰居冬眠了。”张云龙分析说，这一物候现象展现

了生物对自然环境的适应，也给人类带来启示，要在平日里不断学习，提升自己，像蛰虫一样，为未来的日子做好充分的准备。尤其是年轻人应该有不“躺平”、不“佛系”的生活态度，敢于踏浪而行、迎难而上。

谈到三候水始涸，张云龙开始分析字面意思，在北方，秋分过后，天气就变得干燥，江河湖泊的水量明显减少，有的甚至出现了干涸的现象。秋分三候是自然界更迭的生动写照，也是人类生活哲理的深刻体现。金色的秋日也是收获的季节，碧空如洗，令人神清气爽，一年的辛劳得到回报，来年的希望也在悄悄播撒。



秋分标志着秋季的正中，正如古语所言：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”这意味着暑气将退，秋凉渐起。在这个果蔬、谷物成熟的时节，陈仓区历史文化爱好者强更生向笔者讲述了农业生产实践中，劳动人民总结出的许多与秋分节气相关的农谚。这些农谚不仅反映了气候特点，还指导着农事活动，是劳动人民智慧的结晶。

“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”强更生指出，这句农谚明确指出了播种冬小麦的最佳时期是秋分，既不过早也不过迟。而“秋分不起葱，霜

聊农谚：

抓紧农时忙收种

毛丽娜

降必定空”则提醒人们，在秋分时节应该及时起葱，否则到了霜降时节，葱苗可能会因受冻而死亡。“种麦泥窝窝，来年吃白馍”这句农谚形象地描述了土壤湿度对小麦生长的重要性。只有土壤湿度适宜，小麦才能丰收，从而让人们在来年享受到美味的白馍。

在秋分时节，天气变化也是人们关注的焦点。“八月十五云遮月，正月十五雪打灯。”这句农谚预示着如果中秋之夜云层较厚，那么来年的元宵节可能会有降雪。

当然，秋分节气的气候特点也被农谚生动地描绘出来。“秋分秋

分，昼夜平分。”这句农谚直接描述了秋分节气的特点，即昼夜时长相等。

这些农谚不仅具有深厚的文化底蕴，还反映了秋分时节的气候特点和农事活动规律，对农业生产具有一定的指导意义。



品诗词：

金桂飘香文韵浓

本报记者 麻雪

秋分，是说秋期已经过半，正是果蔬丰收的时节，也是诗意盎然的时节。从古至今，诗人们关注秋分的万物变化，将所见、所感吟诵成诗词。

秋分前后，金灿灿的桂花绽放枝头，香气浓郁，在舒适、凉爽的秋风中香远益清。描绘秋日桂花的古诗词也有不少，宋代词人谢逸曾在《点绛唇·金气秋分》中写道：“金

气秋分，风清露冷秋期半。凉蟾光满。桂子飘香远……”意思是说，到了秋分时节，风清露冷，秋季过半。在凉凉的月光下，桂花香味浓郁，香气飘得很远。

正是金桂飘香的时节，近几年，宝鸡城乡各处种植了不少桂花树，成为人们身边的秋季诗意美景。例如，陈仓区魏家寨路太公庙段沿路种植了一万余棵桂花树，是今年的新景观；

在市行政中心附近道路上，也有不少“叶密千层绿，花开万点黄”的景致；在宝鸡植物园里，金桂、丹桂竞相绽放，到处弥漫着桂花香……

唐代诗人杜甫在《晚晴》一诗中吟道：“兔雁终高去，熊黑觉自肥。秋分客尚在，竹露夕微微。”秋分时节，大雁从高处飞过，熊存了肥膘，诗人又感叹竹子上的微露等景致。

其实，杜甫有多首诗歌描写秋

分、秋季，他曾在宝鸡旅居一段时间，其间也在宝鸡留下不少与秋有关的诗篇，如他在《得家书》中写道：“凉风新过雁，秋雨欲生鱼。”秋日，他在凤翔的驿站，得到一封家人寄来的信后十分欢喜，写下诗句自然透露着开心以及心灵的沉静感。

杜甫在由秦入蜀的路上，途经凤岭（今凤县境内），他写下两首《晓过凤岭》，其中一首写道：“云光开竹石，秋色老林泉。回首山城，稀疏出晓烟。”秋日里，他在秦岭山中，看到云光、林子、泉水的美景，再次回望来时路，意境悠然。

秋分即将到来，在我们的城市里、在我们的生活中，值得今天的我们继续不吝笔墨写下新的诗篇。



秋风送爽，我们即将迎来二十四节气中的秋分。在这个阴阳平衡、昼夜均等的日子里，人体也应顺应时节，科学养生。为此，笔者采访了学者、养生达人和医务人员，一起揭秘秋分时节的健康养生之道。

我市退休教师田玲玲热衷研究节气文化。她向笔者分享了《黄帝内经》中的秋分养生观念。她表示，秋分时节，阴阳平衡，昼夜均分，是养生的关键时期。此时，人体顺应自然的变化，调整作息和饮食习惯，以维持身体的健康规律。

在市区一家养生馆，养生达人张亚平正为顾客讲解秋分养生知

说养生：

人与自然相和谐

毛丽娜

识。她说：“秋分时节，万物开始凋零，容易使人产生悲伤情绪。因此，要保持乐观心态，避免悲伤对身体的伤害。”张亚平建议，在饮食上，秋分时节，气候干燥，应以滋阴润肺为主，多吃温润、濡养的食物，如梨、藕、百合等；同时，避免过食辛辣、刺激性食物，以免耗损阳气。在起居方

面，应早睡早起，顺应秋季阳气收敛的趋势，并注意根据气温变化及时添衣保暖，避免受凉感冒。

宝鸡市人民医院呼吸科医生党苗苗说，秋分时节是呼吸系统疾病和消化系统疾病的高发期，因此要注意保暖、避免受凉；同时，注意饮食卫生，避免暴饮暴食。党苗苗还建议，可

以适当进行户外活动，如散步、慢跑等，以增强体质，提高身体免疫力，但运动量不宜过大。此外，也可尝试一些中医养生方法，如拔罐、艾灸等，以疏通经络、温补阳气。但这些养生方法也要根据个人身体状况和需求来选择，并在专业医生指导下进行。

