

# 二十四节气 秋分

秋分，农历二十四节气中的第十六个节气，时间一般为每年的9月22或23日。南方的气候由这一节气起才始入秋。



## 秋分养生

因为秋分节气已经真正进入到秋季，作为昼夜时间相等的节气，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则，按照《素问·至真要大论》所说：“谨察阴阳之所在，以平为期”，阴阳所在不可出现偏颇。

### 精神调养最主要的是培养乐观情绪

精神调养最主要的是培养乐观情绪，保持神志安宁，避肃杀之气，收敛神气，适应秋天平容之气。体质调养可选择我国古代民间九九重阳(阴历重阳节)登高观景之习俗，登高远眺，可使人心旷神怡，所有的忧郁、惆怅等不良情绪顿然消散，这是养生中的养收之一法，也是调节精神的一方良剂。

调节饮食应以清润、温润为主。事实证明，多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、雪梨、甘蔗等食物，可以起到滋阴润肺养血的作用。由于气候干燥，故应尽量少吃辛辣之品，遵守“少辛增酸”的原则，如葱、蒜、姜、茴香、辣椒等要少吃，而柑橘、山楂、苹果、梨、葡萄等新鲜瓜果蔬菜可多吃。要多喝开水、淡茶、豆浆、乳制品、果汁饮料等，这样可起到益胃、生津的功效。老年胃弱的人，可采用晨起食粥法，如选食百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。也可烹制杏仁猪肺汤、罗汉果炖猪肺、贝梨(贝母和雪梨)炖猪肺、莲子百合炖猪肉、沙参炖肉等保健药膳服食。

### 调节饮食应以清润、温润为主

从秋分节气开始，人们的秋燥症状一般属于凉燥。秋分以前有暑热的余气，故多见于温燥；中秋之后，秋风渐紧，寒凉渐重，所以多出现凉燥。当然，秋燥温与凉的变化，还与人的体质和机体反应有关。温燥咳嗽是燥而偏热的类型。常见症状有干咳无痰，或者有少量粘痰，不易咯出，甚至可见痰中带血，兼有咽喉肿痛，皮肤和口鼻干燥，口渴心烦，舌边尖红，苔薄黄而干。初发病时，还可有发热和轻微怕冷的感觉。凉燥咳嗽是燥而偏寒的类型，病发时怕冷，发热很轻，头痛鼻塞，咽喉发痒或干痛，咳嗽，咯

痰不爽，口干唇燥，舌苔薄白而干。这类病症虽不是大病，但如不及时治疗，病邪便会深入，病症会加重，少数人还会发生其它病变。出现高热、抽风、出血等严重现象，所以应及时治疗和预防。人患此症，是由于体弱，不胜凉劲肃杀之秋气的侵侮所致。要防止秋燥症，就得增强体力，提高抗病的能力。适应气候变化，坚持身体锻炼。秋季身体锻炼，重在益肺润燥，如练吐纳功，叩齿咽津润燥功。

### 秋季养生宜“喜润恶燥”

遵循中医养生的“秋冬养阴”原则，秋季养生应注意护阴润燥，以养肺为先。中医学认为，秋季燥气当令，为秋季的主气，称为“秋燥”。由于燥邪伤人，容易耗人津液，在这个季节，人们很容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、皮肤干燥甚至皲裂等现象。因此，秋季日常调养应以“喜润恶燥”为主，注意以下几点。

**润肺去燥：**秋天空气干燥，加之人体在夏季津液耗损，容易出现口舌生疮、鼻腔和皮肤干燥、咽喉肿痛、咳嗽、便秘等“秋燥”现象。沙参、麦冬、百合、银耳、燕窝、雪蛤等都是秋季养生常用的药膳，老人可以将其搭配在食物中食用，或是煮粥煲汤饮用。

**早睡早起：**秋天早晨天高气爽，空气清新，是一日中空气最为湿润的时候。早睡早起，利于收敛神气，使肺不受秋燥的损害，从而保持充沛的活力。

**调整心情：**病可由心生。秋风落叶，万物凋零，常使人触景生情。老人如果心情忧愁郁闷，会使抗病能力下降，引起哮喘等病复发或加重。为此，保持愉快心情是秋季养生的基础。老人要学会调节心情，积极参加一些有益且自己力所能及的社会活动，保持乐观向上的心态。

**秋凉宜冻：**秋天昼夜温差较大，应随时增减衣服，以防止秋凉感冒。但为了提高人体的御寒能力，呼吸道抵抗力较弱而易患气管炎的老人应适当进行“秋冻”，少穿些衣服，以保证机体从夏热顺利地过渡到秋凉“接轨”，以增强体质，提高人体对气候变化的适应力与抗寒能力。

## 节气特点

我国古籍《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”“秋分之“分”为“半”之意。“秋分”的意思有二：

一是太阳在这一天到达黄经180度，直射地球赤道，因此这一天24小时昼夜均分，各12小时。秋分之后，北极附近极夜范围渐大，南极附近极昼范围渐大。

二是按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始的季节划分法，秋分日居秋季90天之中，平分了秋季。

## 气候变化

我国古代将秋分分为三候：“一候雷始收声；二候蛰虫坯户；三候水始涸”。古人认为雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了。

按农历来讲，“立秋”是秋季的开始，到“霜降”为秋季终止，而“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半。秋分时节，我国长江流域及其以北的广大地区，均先后进入了秋季，日平均气温都降到了22℃以下。北方冷气团开始具有

一定的势力，大部分地区雨季刚刚结束，凉风习习，碧空万里，风和日丽，秋高气爽，丹桂飘香，蟹肥菊黄，秋分是美好宜人的时节。也是农业生产上重要的节气，秋分后太阳直射的位置移至南半球，北半球得到的太阳辐射越来越少，而地面散失的热量却较多，气温降低的速度明显加快。农谚说：“一场秋雨一场寒”，“白露秋分夜，一夜冷一夜”。“八月雁门开，雁儿脚下带霜来”，东北地区

降温早的年分，秋分见霜已不足为奇。

从秋分这一天起，气候主要呈现三大特点：阳光直射的位置继续由赤道向南半球推移，北半球昼短夜长的现象将越来越明显，白天逐渐变短，黑夜变长(直至冬至日达到黑夜最长，白天最短)；昼夜温差逐渐加大，幅度将高于10℃以上；气温逐日下降，一天比一天冷，逐渐步入深秋季节。南半球的情况则正好相反。

## 节气农事

秋季降温快的特点，使得秋收、秋耕、秋种的“三秋”大忙显得格外紧张。秋分棉花吐絮，烟叶也由绿变黄，正是收获的大好时机。华北地区已开始播种冬麦，长江流域及南部广大地区正忙着晚稻的收割，抢晴耕翻土地，准备油菜播种。秋分时节干旱少雨或连绵阴雨是影响“三秋”正常进行的主要不利因素，特别是连阴雨会使即将到手的作物倒

伏、霉烂或发芽，造成严重损失。“三秋”大忙，贵在“早”字。及时抢收秋收作物可免受早霜冻和连阴雨的危害，适时早播冬作物可争取充分利用冬前的热量资源，培育壮苗安全越冬，为来年奠定下丰产的基础。

“秋分不露头，割了喂老牛”，南方的双季晚稻正抽穗扬花，是产量形成的关键时期，早来低温阴雨形成的“秋分寒”天气，是双晚开花结实的主要威胁，必须认真做好预报和防御工作。

