

今天秋分,凉意渐浓,田间一片好“丰”景

石市各地瓜果飘香,田间地头洋溢着丰收的喜悦



今天,我们将迎来二十四节气中的秋分,省会秋意渐浓的同时,各地也相继迎来丰收,真是一片好“丰”景。

□文/本报记者 崔虹 图/本报记者 张海强

风不燥,天凉好个秋

一场降雨过后,昨天,太阳强势登场,照得人们睁不开眼睛。虽说阳光很灿烂,但并不热,尤其是在树荫下,很是舒服。也正因为如此,防晒衣成为许多市民外出时的首选,既不让太阳直接曝晒自己的皮肤,也能抵挡住丝丝凉意。

“天儿这么好,必须出来走走。”昨天,在人民广场,周女士坐在椅子上,看着不远处的小孙子在太阳下撒欢,惬意十足。

那么,今天,省会还会让市民继续享受这样的美好时光吗?答案是肯定的。根据市气象台监测,今明天都是晴间多云的天气,最高气温24℃左右,体感很舒适。不过,一早一晚气温仅14℃上下,凉意还是很明显的。因此,大家外出时记得适时添加衣物,并注意防晒。

“燕将明日去,秋向此时分。”今天将迎来秋分天气。这天,太阳几乎直射地球赤道,全球各地昼夜等长。秋分,“分”即为“平分”“半”的意思,除了指昼夜平分外,秋分这天正好在秋季90天的中间,有着“平分秋色”的意思,所以叫秋分,扮演着几乎平分季节、阴阳、昼夜和寒暑的角色。

秋分过后,太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;昼夜温差逐渐加大。

现在凉风习习,秋高气爽,虽说“一场秋雨一场寒”,“白露秋分夜,一夜凉一夜”,即使秋分到了,但并不意味着真正的秋天到了。因为,按照气象学标准,连续5天日平均气温在22℃以下,那么首日便是入秋日。如此看来,省会目前显然未达到这个要求。不过,秋天的脚步已经越来越近了。

谷满仓,一年好“丰”景

秋分,不仅是一个节气,还是农业上的重要时节。今年秋分将迎来第七个中国农民丰收节,全市陆续开始了秋收、秋耕、秋种的“三秋”忙碌,瓜果飘香,颗粒归仓,田间地头洋溢着丰收的喜悦。放眼望去,让人们由衷感叹:又是一年好“丰”景。

在晋州市,玉米像一个个少女,露出金色的发丝在风中飘荡;在藁城区,金黄的谷穗随着秋风“摇头晃脑”,仿佛在炫耀自己饱满的颗粒;在新乐市,绿色的叶蔓把土地盖得严严实实,红薯在地下悄悄生长;在赵县,肉质细腻的雪花梨、皮薄汁多的鸭梨挂满枝头,果农们忙得不亦乐乎;在井陘县,红彤彤的苹果让人们移不开眼、垂涎欲滴;在灵寿县,艳丽诱人的中华寿桃绝对是健康养生、馈赠亲友的最佳礼品;在元氏县,圆润、饱满的红石榴缀满枝头,让人爱不释手……

有一首名为《秋分》的童谣,描绘的便是秋分秋收景象,以及丰收的喜悦之情:“到了秋分,田里干净。家家储菜,准备过冬。辣椒串串,挂上门庭。农家日子,火红火红。”



■昨日,省城秋高气爽。

勤换衣,“秋冻”非挨冻

秋分正是养生的时节。市四院中医科主任、医学博士高宇提醒大家,在添衣物、防秋燥、莫悲秋的同时一定要注意,“秋冻”并非挨冻。

高宇认为,秋季天气干燥,秋分之前有暑热的余气,故多见于温燥;秋分之后,阵阵秋风袭来,使气温逐渐下降,寒凉渐重,所以多出现凉燥。那么,大家怎么做才能防止凉燥呢?高宇建议,坚持锻炼身体,增强体质,提高抗病能力。而秋季锻炼重在益肺润燥,如练吐纳功、叩齿咽津润燥功。同时可以吃一些清润温热的食物,如芝麻、糯米、核桃等。

秋分过后,气温降低的速度将会明显加快,高宇建议大家注意天气变化,及时添加衣服,夜间睡觉时要盖好被子,以防着凉感冒。特别是老年人,对天气变化非常敏感,可适时加些厚衣服。而患有慢性胃炎的人,要特别注意胃部的保暖。

“‘春捂秋冻’是有讲究的。”高宇说,“秋冻”并非挨冻,大家应适当增衣,以让自己略感凉而不寒为宜,颈部、腹部、肩膀、脚部应特别注意;患有鼻炎、心脑血管疾病、呼吸道疾病、体虚老人、儿童等人群不适合“秋冻”。

此时上市的果蔬品种多样,其中藕、荸荠、甘蔗、秋梨、柑橘、山楂、苹果、葡萄、百合、银耳、柿子、芝麻、蜂蜜等,都是调养佐餐不错的选择。《千金方》说,秋分时勿食豆芽。”高宇解释说,此时豆芽会伤人神胆,引发哮喘。此外,新姜、生蒜、猪肚、芹菜、螃蟹都少吃或不吃为佳。

秋分时节,气温下降,人的新陈代谢和生理机能处于受抑状态,易导致内分泌功能紊乱、情绪低落,也就是人们所说的“悲秋”。对此,高宇建议大家饮食上要有规律、口味要清淡,应多喝水,吃清润、温润的食物,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等。在精神调养上要保持乐观情绪,多想开心的事。

诗兴发,雅士多佳作

秋分时节,舒适又浪漫,不能没有古诗词。

古往今来,文人雅士踏歌而行,沐浴着秋天的阳光,习习凉风穿耳而过,他们见景抒情,泼墨挥毫,吟诗填词,留下了许多与秋分有关的脍炙人口的佳作。

贾岛的《夜喜贺兰三见访》中第一句便是:漏钟仍夜浅,时节欲秋分。意思是秋分时节,夜漏三更,贾岛简陋的房间来了贺兰三,让他喜出望外。在秋分时节,秋高气爽,

有朋自远方或者近处来,不亦乐乎?

元稹在《咏廿四气诗·秋分八月中》则娓娓道来,犹如工笔画一样描绘了秋分三候的雅致风景,可谓科学与文学的完美结晶。

“金气秋分,风清露冷秋期半。凉蟾光满,桂子飘香远。素练宽衣,仙仗明飞观。霓裳乱,银桥人散。吹彻昭华管。”谢逸《点绛唇》这首词,并没有过多渲染秋天的悲凉,而是通过描写风清月白、丹桂飘香以及载歌载舞的场景,极力烘托一种良辰美景般的氛围。

品民俗,竖蛋添兴致

几乎每个节气都有相应的民俗文化,秋分也不例外。

竖蛋。“秋分到,蛋儿俏。”选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋,轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。这寄寓了人们对生命、生育的敬畏和崇敬之情。

秋祭月。古有“春祭日,秋祭月”之说,秋分曾是传统的“祭月节”,以祈求美好与安宁。现在的中秋节则是由传统的“祭月节”而来。据考证,最初“祭月节”是定在“秋分”这一天,不过由于这一天在农历八月里的日子每年不同,不一定都有圆月。而祭月无月则是大煞风景的。所以,后来就将“祭月节”由“秋分”调至中秋。

折桂。秋分是桂花盛开的季节,中国人喜爱桂花,赋予了其美好吉祥的寓意。“折桂”二字更蕴含着“金榜题名”之意。

吃秋菜。在岭南地区,客家人有吃秋菜的习俗。秋菜是一种野苋菜,乡人称之为秋碧蒿。逢秋分那天,全村人都去采摘秋菜,和鱼片一起制成秋汤,正应和了中医提倡的秋日滋补之道。

放风筝。秋季风多,秋分期间还是孩子们放风筝的好时候。尤其是秋分当天,甚至大人们也参与。风筝类别有王字风筝、鲢鱼风筝、眯蛾风筝、雷公虫风筝、月儿光风筝,大者有两米高,小的也有二三尺。

送秋牛。秋分时节,民间挨家挨户送秋牛图。送图者都是些民间善言唱者,主要说些秋耕吉祥,不违农时的话,每到一家便是即景生情,见啥说啥,说得主人乐而给钱为止。言词虽随口而出,却句句有韵动听。俗称“说秋”,说秋人便叫“秋官”。

粘雀子嘴。秋分这一天农民都按习俗放假,每家都要吃汤圆,而且还要把不用包心的汤圆十多个或二三十个煮好,用细竹叉撑着置于室外田边地坎,名曰粘雀子嘴,免得雀子来破坏庄稼。