

立秋后为何还要设末伏

最早的“秋”字怎么写

《殷墟文字记》：“卜辞假借为秋”

“秋”与“春”一样，是古人最早定义出的季节，从河南安阳殷墟甲骨卜辞中，已发现最早的“秋”字。徐中舒主编的《甲骨文字典》有“秋”字释读，被认为是“秋”或疑似“秋”的甲骨文超过30个。从结构上看，基本上分为两类，第一类是单一结构的“秋”字，只是一个“虫”形。

对于这些“秋”字，学术界争议很大，有文字学家释为“夏”字或是其他字，但认为这是一种虫的形象则基本上无异议。不过具体到是指夏虫还是秋虫又有分歧，有蝉、蟋蟀、螳螂、蝴蝶、螽蟴、蝸牛、翟鸟等多种说法。古文字学家唐兰的观点最有代表性，他在《殷墟文字记》中称，这类可能是水虫的一种，“卜辞假借为秋”。

在被释为“秋”字的前提之下，有学者引申认为“秋”之所以念qiū音，可能就是从秋虫的“啾啾”声音转来的。如果真属秋虫，释为“秋”自然有道理，再释为“夏”便不妥，反之亦然。可问题是有的虫夏秋皆有，而且都有突出的表现。如鸣蝉，夏至时已出现，“蝉始鸣”为夏至三候之一，而秋天也有鸣蝉，即所谓“寒蝉”，比夏天鸣得更更有特点；同样的，蟋蟀为小暑三候之一的“蟋蟀居宇”，但蟋蟀在秋天更活跃，到阴历十月方“入我床下”（《诗经·豳风》之《七月》）。所以，释“秋”与释“夏”都有一定道理，夏秋难分。

第二类是上下结构的“秋”字。上面一个“虫”，下面一个“火”。相对来说，这种上下结构的“秋”字争议较少。为什么加了“火”就是“秋”？有一种观点是，虫下面加（火），秋意更浓：秋天草木枯黄，野火四起，这是高温多雨的夏季所不具有的特点。还有学者认为，上面的“虫”在经过一个夏天生长后，到秋天便与农作物一样长成了，可以放在火上烤着吃。

“秋”字定型并趋于现代字方向是在先秦古文（籀文）时代。此时的“秋”字与甲骨文变化很大，出现了“禾”，“虫”异化成了“龜”（guī）。清文字学家段玉裁《说文解字注》称：“其时万物皆老，而莫贵于禾谷，故从禾。”

秋者，百谷成熟之期

《说文解字》：秋“禾谷熟也。从禾，龟省声”

可能因“龜”太不好写了，在古字简化过程中，干脆把“龜”省去，只取“禾”与“火”，《说文解字》中的秋即写作“𥝌”。省了“龜”以后，秋字不仅好写了，且意思更明确。

如何安排“禾”与“火”？“𥝌”与“秋”哪种结构更合理？“禾”代表庄稼，“火”象征庄稼成熟，“秋”是“庄稼成熟了”；“𥝌”则是“成熟了庄稼”，意思似乎差不多。但“禾”旁之秋比“火”旁边之秋要好一些，因为“成熟”才是秋的主要含义和特征所在，《释名·释天》即称：“秋，𥝌（qiū）也。𥝌迫品物，使时成也。”南宋理学家陈澧解释得更直接：“秋者，百谷成熟之期。”

从“秋”的形成和变化过程可以发现，古人在“定天下，分四时”之时把庄稼成熟的季节命名为“秋”并不是随意而为，乃刻意如此。但不论是甲骨文中突出的“秋虫”还是简化后强调的“成熟”，依然不是“秋”的全部内容。

秋季意味着成熟，但同时也意味着草枯叶落，走向死亡。《释名·释天》认为：“秋曰旻天。旻天也，物就枯落，可闵（悯）伤也。”现代医学研究证实，秋天人们感时节之无奈，加上天气渐凉，情绪容易低落，变得抑郁，中医把抑郁症称为“秋悲”正是这个原因。由此又造出了一个“愁”字，以说明秋带给人们的情绪变化，即《礼记·乡饮酒义》所谓“秋之为言愁也”。

立秋后为什么还是伏天

提醒人们初秋仍要避暑热之气

立秋到了，天气和物候有什么变化？元吴澄《月令七十二候集解》称立秋有“三候”：初候“凉风至”，二候“白露降”，三候“寒蝉鸣”。

立秋与之前大暑天最大的不同在于“初候”，立秋后气温下降与“凉风至”有直接关系。可是，为什么立秋后还有一个“末伏”呢？

明郎瑛《七修类稿·天地类》“三伏”条即提出这个疑问：“伏者藏也，庚金伏于夏火之下，故曰伏……夫既秋矣，又何谓之伏耶？《史记》注以始皇置伏，又云穆公以是占之，马迁尚疑其人，亦此恐久而传说也。”尽管郎瑛作了如上解释，但并没有给出令人信服的答案。实际上，将“三伏”之末伏放置在立秋后并非“久而传说”，而是意在提醒人们初秋仍然要避暑热之气，仍要藏伏。

古人为何要“贴秋膘”

《津门杂记》：“立秋之时食瓜，曰‘咬秋’，可免腹泻”

古代立秋有隆重的“迎秋”活动，据《礼记·月令》：立秋这天，周天子会“亲帅三公、九卿、诸侯大夫，以迎秋于西郊”。唐朝立秋这天与立冬一样，要在京城四郊祭祀五帝。

民间则有“戴楸叶”风俗，寓报秋意。唐朝时立秋这天，京城长安有人专门兜售楸叶，供市民插戴。宋朝时戴楸叶更流行，北宋孟元老《东京梦华录》记载：“立秋日，满街卖楸叶，妇女儿童辈，皆剪成花样戴之。”

立秋后古人提倡秋补，至今民间尚存“贴秋膘”的风俗，有条件的杀猪宰羊，条件差的也会杀鸡杀鱼，就是再穷也要想法子包顿肉馅饺子。特别是家中的壮劳力，立秋后一定要“贴秋膘”增强体能，以应接下来的秋收农忙。

除了贴秋膘，还有“啃秋”一说，吃西瓜、甜瓜等一切秋天的瓜果。《津门杂记》：“立秋之时食瓜，曰‘咬秋’，可免腹泻。”

延伸阅读

立秋日天气收敛 我市最高温不足35℃

注意养阴清燥 润肺生津

■记者 罗毅

立秋到，并不代表暑热天气就此结束。从十堰天气情况看，虽然步入立秋，但目前还处于三伏天，暑热天气仍将继续，离真正进入秋天还远。不过，今年“立秋”当日，十堰天气有些应景，高温缓解，最高气温不足35℃。

进入8月，我市迎来一波高温天气，部分地区的最高气温连续两天超过40℃。之后，由于阵雨天气多，在雨水的影响下，高温天气暂时缓解。根据气象资料分析，立秋当日，我市为晴到多云天气，最高气温在33℃左右，相比前几天的酷热，天气要凉爽一些。

进入立秋，生活上要注意哪些事项？市气象学会副理事长沈定成介绍，立秋后，人们常会出现的口干舌燥、烦躁不安等一系列“秋燥综合征”。此时，人们要养阴清燥、润肺生津，根据自己的体质对症进补。如果是血虚体质，可用当归、红枣、何首乌、桑椹做粥炖汤；如果是阴虚体质，可用麦冬、五味子、山药、百合等熬粥食用。热爱锻炼的人们要有所节制，合理运动能加快人体新陈代谢，帮助皮肤和肺脏排毒。



今天迎来二十四节气中的立秋，老话说“立了秋，凉飕飕”，意味着炎热的夏季即将离去。古人为什么把一年中的第三个季节称为“秋”？殷墟甲骨卜辞中的“秋”字为什么大多都是“虫”的形状？“愁”字和秋天有什么关系？立秋后为什么还是伏天？

■据《北京晚报》《南阳晚报》

