

平分秋色 凉透十堰

今日迎来 节气



蝉鸣渐止，银杏新黄，光阴对折，天地平分一场秋色。北京时间9月23日迎来农历二十四节气里的“秋分”。此时节的到来，预示着我国大部分地区将进入凉爽的秋季。对于十堰来说，秋分当日，我市依然被阴雨天气笼罩，气温偏低，真可谓是“一场秋雨一场寒”。

■记者 罗毅

阴雨伴秋分 凉意袭车城

秋分是农历二十四节气中的第十六个节气，也是秋季的第四个节气。每年公历的9月22日、23日或24日，太阳到达黄经180度时，为“秋分”节气的开始。十堰市气象学会副理事长沈定成介绍，“秋分”和“春分”一样，都是古人最早确立的节气之一。这一天，阳光直射赤道，不但等分了昼夜，而且平分了春、秋二季，因此命名为“春分”和“秋分”。

“秋分”的意思有两个：一是按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始划分四季，秋分日居于秋季90天之中，平分了秋季。二是此时一天24小时昼夜均分，各12小时。“秋分”日，阳光几乎直射赤道，此日后，阳光直射位置南移，北半球昼短夜长。“秋分”节气的到来，标志着我国绝大部分地区正式进入凉爽的秋季，昼短夜长、凉意日浓，特别是夜晚，一夜凉过一夜，再加上南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，会产生一次次的降水过程，气温也随之下降。

昼夜温差增 添衣防感冒

“银棉金稻千重秀，丹桂小菊万里香。”秋分时节正是三秋忙的时候。华北地区有农谚说：“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”此时北方忙于种冬小麦，南方则忙于种水稻。“秋忙秋忙，绣女也要出闺房。”多变的天气让秋收、秋耕、秋种的节奏格外紧张。秋分时节，天气悄然发生着转变。按气候学上的标准，“秋分”时节，我国长江流域及其以北的广大地区，日平均气温都降到了22℃以下，为物候上的秋天了。此时，来自北方的冷空气团，已经具有一定的势力。全国绝大部分地区雨季已经结束，碧空万里、风和日丽、秋高气爽。按农历来讲，“立秋”是

多食白食材 润燥护脾胃

进入秋分时节后，大地秋色显现，色彩斑斓，美不胜收。但同时，“一场秋雨一场寒”的感受将越来越明显。随着秋分后昼渐短夜渐长，人们身体的阴气会慢慢胜过阳气，因此，在养生上，不仅要外防风寒，还要内养脾胃，多吃白色食物。

秋分时节，人体阳气由夏季的向外宣发转为向内收

我国古人将秋分分为三候：一候雷始收声；二候蛰虫坯户；三候水始涸。“雷始收声”的含义是，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。因此，雷声不但是暑气的终结，也是秋寒的开始；“蛰虫坯户”指的是由于天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入；“水始涸”指的是由于天气干燥，水汽蒸发快，所以湖泊与河流中的水量变少，一些沼泽及水洼处便处于干涸之中。

从十堰近期的天气情况来看，从16日开始，受冷空气影响，我市迎来了一轮雨水天气，气温明显走低。同时，早晚的气温越来越低，在20℃左右徘徊，体感越来越凉。根据气象资料分析，今年秋分当日，由于西南气流加强，我市为阴天有小到中雨天气，局地大雨。未来两天具体预报为：23日阴天有小到中雨，局地大雨，最高气温22~25℃，最低气温19~21℃；24日阴天有中到大雨，最高气温21~23℃，最低气温19~20℃。

秋季的开始，到“霜降”为秋季终止，“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半。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℃；气温逐日下降，一天比一天冷，逐渐步入深秋季节。

从气候上看，进入秋分后，昼夜温差加大，早晚气温低，短袖可以收起来了。市民早晚最好要穿上外套，中午也不要随意减衣。

敛，此时，人们在饮食起居上要注重平补，平衡身体阴阳变化、平补气津。这其中，喝水是对抗秋燥最简单的方式，另外，一些养阴生津的食物，如芝麻、核桃、板栗等都很适合秋分时节食用。其中，味甘性平、益气生津的当季食材秋木耳、银耳更是不容错过的美味。同时，秋分时节寒湿较重，饮食上要选择温和的食物保护脾胃。秋分时节，市民都会觉得燥。但需要注意的是，秋分的“燥”是凉燥，可用清润、温润的食物进行化解，糯米、白萝卜、百合、银耳等白色的果蔬通常都有这种功能。

秋分后，昼夜温差较大，人体易感风寒，在这个时节，要格外保护好身体的三个部位。头作为人体“诸阳之会”，是全身阳气最旺盛的部位之一。受寒，体内阳气就会散失，容易引起头痛等病症。特别是患有心脑血管病的老年人，更要提高警惕。外出时最好戴上帽子，洗头时水温也要比平时稍高一点。此外，脾胃虚弱、怕冷、易腹泻的老年人，要格外关注肚脐和脚部的保暖，日常可养成“肚脐热敷”驱寒助阳、睡前泡脚暖全身的习惯。



秋分

■芳草

是谁打翻天地的调色盘
又将昼夜温柔等分
金风送爽秋期半
秋分至，正是一年最美时

桂影浮香，枫染丹黄
栗苞绽开妩媚笑颜
雁字横空，遥赴南迁
风清露冷处，秋意渐阑珊

秋雨，轻叩窗棂
雨珠在玻璃上蜿蜒成溪
光影凝驻的刹那
银杏以抛物线，丈量秋风

谷穗筛落细碎鸟鸣
被晨风译作露珠私语
蟹螯蘸取满地月华
自湖底钓起半阙缥缈寒烟

大地万物都奔赴成熟
枝头漫淌灼灼光华
一切耕耘终得丰盈
霜叶的脉络里，跃动赤焰

时令总先于落叶抵达
蓦然回首来时路
山河犹存几分青翠
秋风却已卷走盛夏残痕

揽一轮清冷月色
看山河缓缓晕染秋颜
尘世喧嚣终归释然
天高云淡，漫漾一世随缘

秋分已至，金色与共
愿往后朝暮皆安
且签收这满城秋光吧
岁月正为你封存每寸深情
（作者系湖北省作协会员）

