



廿四节气

立秋是秋季的第一个节气，是暑去凉来，一年中秋天开始的日子。立秋后虽然一时暑气难消，有“秋老虎”的余威，但总的趋势是天气逐渐凉爽。

古人把立秋当作夏秋之交的重要时刻，很重视这个节气。立秋有什么来历，又有什么习俗？接下来就向大家介绍。

凉风至 白露生

立秋，是农历二十四节气中的第 13 个节气，更是秋天的第一个节气，标志着孟秋时节的正式开始。立秋一般在每年阳历的 8 月 7 日或 8 日，这一天太阳达到了黄经 135 度。立秋标志着秋天开始到来，气温开始逐渐下降，谷物成熟，农民迎来丰收的季节。

“秋”就是指暑去凉来。到了立秋，梧桐树开始落叶，因此有“落叶知秋”的成语。从文字角度来看，“秋”字由禾与火字组成，是禾谷成熟的意思。秋季是天气由热转凉，再由凉转寒的过渡性季节。

“立秋”到了，但并不是秋天的气候已经到来了。温度的下降也并不是立竿见影。划分气候季节要根据“候平均温度”，即当地

立秋：夏意悠未尽 忽觉秋已至

连续 5 日的平均温度在 22℃ 以下，才算真正秋天的时节。

气候变化

俗话说“秋后一伏，汗死老牛”，立秋之后的第一个庚日才是末伏，再过 10 天才正式出伏，一年中最热的三伏天才正式宣告结束。所以立秋之后的半个月左右，炎热的天气还会持续，所以有“秋老虎”之说。

毕竟是立秋了，天气转凉是大的趋势，早晚的温差开始加大，夜间开始有了阵阵的凉意。立秋的三候是：初候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣，大致反映了这个阶段的气候特点。

一候，凉风至。西方凄清之风曰凉风。温变而凉气始肃也。《周语》曰火见而清风戒寒是也。

二候，白露降。大雨之后，清凉风来，而天气下降茫茫而白者，尚未凝珠，故曰白露降，示秋金之白色也。

三候，寒蝉鸣。寒蝉，《尔雅》曰寒蜩蝉，小而青紫者；马氏曰物生于暑者，其声变之矣。

中国地域辽阔，虽各地气候有差别，但此时大部分地区仍未进入秋天气候，况且每年三伏天

防秋疾敛肺气

立秋之后，自然界的阳气开始收敛、沉降，人体也要顺应自然，“顺天时，因天序”，避免大量出汗和体力消耗，收敛肺气，调整情绪，预防感冒，立秋养生牢记敛、防、收，并采取措施应对“秋老虎”。

润肺柔肝、养阴清燥

秋天干燥，人体容易缺水。按照《黄帝内经》“秋冬养阴”的原则，应以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主，可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，益胃生津，有益健康。秋天易燥，宜多喝水、粥、豆浆，多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物。

调养起居、适量运动

秋高气爽，应开始“早卧早起，与鸡具兴”。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展。

贴膘晒秋怕打雷

“立秋”这一天民间素有“贴秋膘”一说，但“贴秋膘”要适度。伏天人们胃口普遍较差，食欲不振，不少人会瘦一些，因此有了“贴秋膘”的习俗。专家提醒，适当的“贴秋膘”有益于恢复体力，但是若贴补过分，相对运动不足，消耗热量过低，则易导致“秋胖”。

贴秋膘

“立秋”这一天民间素有“贴秋膘”一说，但“贴秋膘”要适度。伏天人们胃口普遍较差，食欲不振，不少人会瘦一些，因此有了“贴秋膘”的习俗。专家提醒，适当的“贴秋膘”有益于恢复体力，但是若贴补过分，相对运动不足，消耗热量过低，则易导致“秋胖”。

啃秋

“啃秋”也称“咬秋”，在立秋这天吃西瓜、香瓜或桃，寓意炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。立秋当日买个西瓜回家，全家围着啃西瓜，就是“啃秋”了。

喝秋水

由于夏季流汗较多，人们会在立秋这一天全家人喝一杯立秋水，寓意消积暑，免秋来腹泻、闹肚子。

24节气

秋

此外，在这个时节进行健身锻炼，应该避免运动量过大、活动过于剧烈。

谨防“秋老虎”

立秋撞上三伏天，养生谨防“秋老虎”！今年立秋仍处在“三伏天”内，暑气一时还很难消。“秋后一伏热死人”，此时节，大家要密切注意天气预报，一旦出现“秋老虎”，要注意防暑降温。此时昼夜温差逐渐变大，也要预防感冒着凉。

（来源：央广网）

承载文化记忆 传统村落如何保护？

提起中国的传统村落，你会想到什么？今年早些时候，2023 年传统村落集中连片保护利用示范名单公布。消息登上热搜后，一大批令人惊艳的传统村落刷屏，有网友感叹，“都想去！”

对此，复旦大学教授张晓虹在接受采访时，谈到了传统村落的保护、以及“非遗”的活化利用等问题。并谈到传统村落承载的文化，要发扬其中优秀的部分，做到在快速变化的现代生活中建构文化之根。

她分享了很多蕴藏在传统村落民居中的智慧。例如，村落建造时注意与地形、地势和谐共处，前面要有进出水，村头有水塘，利于木结构房屋防火。

北方的饺子 南方的汤圆

“民以食为天”，传统村落的文化习俗涉及生活的方方面面。

张晓虹常年从事文化地理方面的研究，注意到一种文化现象的同时，考虑最多的就是与之关联的地理差异。“在食俗中能明显看到，很多时候南方吃的食物，材料是用米替换了面。”

“在江南一带，春节要吃肉汤圆，很像北方的饺子，只不过饺子皮是面粉做的，包汤圆的皮是用米来做原料。但表达的都是新一年团团圆圆的理念。”她说。

在传统乡村中，人的生老病死几乎都和音乐有关，满月酒、婚礼等，将中国传统历史记忆保存下来。如果传统乡村消失，这种慢节奏、礼仪性的生活方式或许慢慢也就不存在了。

早年间，张晓虹曾前往陕西吴起县的文化馆考察，在那里看到了馆长收藏的剪纸、缀满精美刺绣的鞋垫，惊叹工艺之精美，也感慨保护的难度，“有些手艺人，年龄已经很大了。”

在此基础之上，自 2016 年开始，她逐渐萌生了编写一套书，将这些文化保存下来的念头。

记录传统村落岁时民俗

在长期的调研过程中，张晓虹发现，伴随着城市化进程，大量农业人口进城，乡村的空心化很容易导致传统村落消亡，附着的中国传统乡村物质文化、非物质文化也会受到影响。

她决定将此前的想法付诸实践，于是联系了北京大学的吴必虎教授，开始遴选写作主题，组建编写团队，希望为保留传统村落以及非物质文化遗产做一些工作。

此后，编写团队通过查阅史地资料、实地考察等方式对传统

村落中的非遗进行了系统性整理、抢救性记录。2023 年，《中国传统村落文化抢救与研究·非物质文化遗产系列》结集出版。

传统制作工艺与装饰艺术、游戏与体育、岁时民俗与民间信仰、饮食与仪式、音乐与戏曲、民间神话传说等八个专题构成了全书内容，也反映了中国悠久的历史和丰富的文化。

传统民居里蕴含的智慧

在人们的观念中，“文化”可能往往以精神层面为主，但张晓虹认为，每一样文化的形成与发展都附着于具体的生活方式之上。

“中国古代是农耕文明，落实到每一个人的身上，就是你生活的乡村。乡村不仅仅是几间房屋，其实它包括一整个社区，人们利用自然环境来构建社区，将文化传承下去。”她说。

这种文化规范往往是仪式性的、约定俗成的。她说，因此在论及传统村落时讲的就不仅仅是保留物质居所的问题，它们其实都具有比较明显的文化含义。

张晓虹举了一个简单的例子：中国很多传统村落民居基本都是木架构，一些民居的木雕上刻有流传已久的戏剧故事之类，道德教化的传承即藏于其中。

她发现，在安徽、江西一带，村落布局非常讲究与地形、地势和谐共处，村落前面要有进

乡愁：情感归宿与文化认同

近些年来，“乡愁”是一个不断被提及的词汇。

张晓虹理解的“乡愁”，是一种情感归宿和文化认同。“我们常讲，中国人有一颗中国胃，你的饮食就是小时候家里做饭的味道。文化散落于衣食住行之中，但又是综合性的。”

中国古代以农为本，传统乡

村承载着悠久的历史文

化。她提出，对传统村落首先是保护，面对其中的深厚文化内涵，发扬其中优秀的部分，在快速变化的现代生活中建构文化之根。

“其次是活化，让人们意识到优秀传统文化的精髓所在，旅游业是一个比较好的方式。工艺精美的粤绣，相对实现了

一定的产业化，也是一个活化的案例。”张晓虹解释道。

在她眼中，中国的乡村文化在不断变化，以适应社会变革，“留住乡愁”恰恰是在适应快速现代化过程中，人们的一种精神依托，“中华文明的精髓一直没有变”。

（上官云 来源：中国新闻网）