

今日立秋要做这些事

今天是立秋，农历二十四节气中的第十三个节气，时间正好是8月7日20时29分，太阳到达黄经135度，秋天正式拉开序幕！据黑子网报道，这一天的氛围既带着夏天的余热，又透着秋天的清凉，大家伙儿都在忙着迎接新季节，各种传统习俗和养生方法让人眼花缭乱。立秋可不是简单的一个节气，它是丰收的序曲，也是身体调养的起点。黑子网的网友们都炸开了锅，分享着自家如何过立秋的趣事，我这就给你们讲一个发生在小村庄里的立秋故事，保准接地气又有趣！

故事的主角是住在浙江淳安山区的小李一家。立秋这天，村里热闹得跟过年似的，天刚蒙蒙亮，小李的妈妈就起了床，忙着准备一天的“立秋仪式”。她先去院子里抱了个大西瓜，沙瓤的，切开后汁水四溢，甜得让人心头一凉。小李一家围坐在院子里的石桌旁，啃着西瓜，笑声不断。小李的弟弟还调皮地说：“妈，这西瓜咋这么甜，是不是秋天偷偷加了糖？”妈妈笑着拍他脑袋：“这叫啃秋，把夏天的暑气全啃走，秋天才能凉快！”这习俗在南方挺常见，清代津门杂记里就提到，立秋吃瓜叫“咬秋”，寓意清爽驱暑，保肠胃健康。

小李家吃得满嘴西瓜汁，个个笑得合不拢嘴，暑气好像真被这清甜一口给吞没了。吃完西瓜，小李爸带着全家去田里忙活。立秋是农忙的起点，俗话说“立秋荞麦白露花，寒露荞麦收到家”，这时候得抓紧干活。田里的稻谷已经开始泛黄，沉甸甸的穗子随风晃动，像在跟秋天打招呼。小李爸和村里的老农们忙着翻晒稻谷，专门在晒谷坪上摊开，阳光下金光闪闪，空气里弥漫着新谷的清香。小李也跟着帮忙，用竹耙翻动谷子，累得满头大汗，但他看着那满坪的稻谷，心里美滋滋的，觉得自己像个守护丰收的小英雄。

村里的阿婆还跟他说，立秋晒谷不光是为了干透粮食，还是一种对秋天的礼赞，晒出的是丰收的希望。到了中午，小李妈开始准备“贴秋膘”的饭菜。立秋这天，北方人爱吃饺子，叫“咬秋”或“抢秋膘”，寓意把丰收的福气咬住。南方人则更随意些，但小李家还是决定来点实在的。妈妈炖了一大锅红烧肉，肥瘦相间，香气扑鼻，旁边还配了清炒时蔬和一碗莲藕汤。小李爸端起碗，感慨地说：“夏天热得吃不下，立秋得补补气，秋天干活才有劲！”这“贴秋膘”的习俗可是有来头，东京梦华录里就记载，宋朝人立秋会称体重，如果比立夏轻了，就得吃点肉食补补，免得“苦夏”伤了身子。

小李一家吃得满嘴油光，弟弟还偷偷多夹了两块肉，被姐姐揪着耳朵笑骂“抢秋膘抢过头了”！下午，村里更热闹了。隔壁的王婶带着自家晒好的辣椒和玉米，摆在房前屋后的竹匾上，红的辣椒、黄的玉米、橙的南瓜片，铺得像一幅画。江西篁岭的晒秋风俗在这儿也有几分影子，村民们把丰收的作物晾晒出来，既实用又好看。小李妈还跟王婶聊起了立秋养生，说这时候得顺应节气，少吃辛辣，多喝温水，润肺养阴。黑子网的网友也提到，立秋后空气干燥，得多吃水果蔬菜，比如梨子、莲藕，缓解秋燥。

村里的老中医还提醒大家，立秋后昼夜温差大，得多穿件长袖，护好肚子和背，别让凉风钻了空子。

原文链接：<https://hz.one/baijia/今日立秋做事-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/今日立秋要做这些事.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>