

来源：人民网 - 人民日报海外版



八月七日，江苏省连云港市赣榆区小朋友在“啃秋”。 邵世新摄(人民视觉)

新华社南京8月7日电

(记者朱筱、王珏玢)“一候凉风至，二候白露

降，三候寒蝉鸣。”8月7日迎来立秋节气。立秋是秋天的第一个节气，它的到来是否意味着入秋？“晒秋

”“咬秋”指的是什么？气象、农业专家为您立秋说“秋”。

南京信息工程大学应用气象学院

### 气象学

意义上的秋季还未到来。

立秋节气通常在“三伏天”里的中伏

期间到来，是仅次于小暑、大暑的第三热节气。

“立秋时节，我

国大多数地区仍处夏季，天气依

然很热。此时也是台风活跃时期，多发暴雨等灾害性天气。”江晓东说。

### 《月令七十二候集解

》有“秋，揜也，物于此而揜敛也”的记载。江苏省农业科学院蔬菜研究所研究员羊杏平解释，立秋的“立”有开始之意，“揜敛”是收敛的意思，即此时农作物开始成熟。

“立秋时节是中稻、玉米、大豆、棉花等作物开花结实的阶段，需水量大，充足的雨水可以为丰产奠定基础。所以民间有‘立秋雨淋淋，遍地生黄金’‘立秋三场雨，秕稻变成米’等俗语。”羊杏平介绍说。

立秋不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。民间有立秋这天“晒秋”“咬秋”“贴秋膘”等习俗。

“晒秋”指的是我国一些地区农民利用自家窗台、屋顶等晾晒农作物以便贮藏的一种传统农俗。

“咬秋”也叫“啃秋”，是指在立秋日多吃西瓜，以求解暑防燥。

“人们一般还会选择在立秋日吃肉，意在‘以肉补膘’。”羊杏平解释说，但从营养学的角度讲，“贴秋膘”不一定非得吃肉，尤其不适合肥胖超重或患有高血压、高血脂的人，建议多吃绿叶菜、薯类、馒头、酸奶等发酵类的食物，少吃肉类。普通人群“贴秋膘”也要适量，不宜暴饮暴食。