

# 节令之美 秋分: 一年秋意浓 十里桂花香

“燕将明日去，秋向此时分。”北京时间9月23日9时4分迎来秋分节气，意味着收获满满、瓜果飘香的金秋季节已经来临。此时节，一年秋意浓，十里桂花香，恰如古人云“桂树婆娑影，天香满世间。”

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，作为一个反映季节变化的节令，公历每年9月22~24日，当太阳到达黄经180度时，为秋分之始，它是二十四节气中第十六个节气，也是秋季第四个节气。

和春分一样，在秋分这一天，昼与夜、寒与暑、阴与阳，都是平分的，处于均衡状态。不同的是，春分平分了春季，从春分开始，北半球昼长夜短而白天越来越长，阳气转盛，天气由凉入热，而越来越热。秋分则恰恰相反，它平分了秋季，从此开始，北半球昼短夜长而白天越来越短，阴气转浓，天气也变得越来越凉。

秋分时节，虽然气温逐渐降低，天气慢慢转凉，但或浓或淡的秋色像调色板一样也开始铺陈开来，浓缩在黄、红色调之中：菊花、稻穗、橘子，黄得雅致、饱满、灿烂；枫叶、辣椒、柿子，红得热烈、奔放、洒脱，共同织就出一幅幅色彩绚丽的自然秋景图。

这美妙、醉人的秋色也让文人雅客们才思泉涌，催生出了许多意味隽永的诗词佳句，如“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”“碧云天，黄叶地，秋色连波，波上寒烟翠”等。

2018年国家把秋分定为中国农民丰收节，今年9月23日迎来第五届中国农民丰收节。秋分时节，我国大部分地区开始秋收、秋耕、秋种的“三秋”忙碌，田间地头尽是欢声笑语和洋溢着丰收的喜悦。

秋分时节，公众应如何在饮食上加强自身调理呢？由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示，秋季本就燥邪当令，易耗人津液，宜遵循“少辛增酸”的原则，尽量少吃辛辣食物，适当多吃些酸味甘润的食物，可达到生津润燥之效，如苹果、秋梨、柚子、柑橘、山楂、葡萄、酸奶、柠檬等。

(据新华社报道)

