

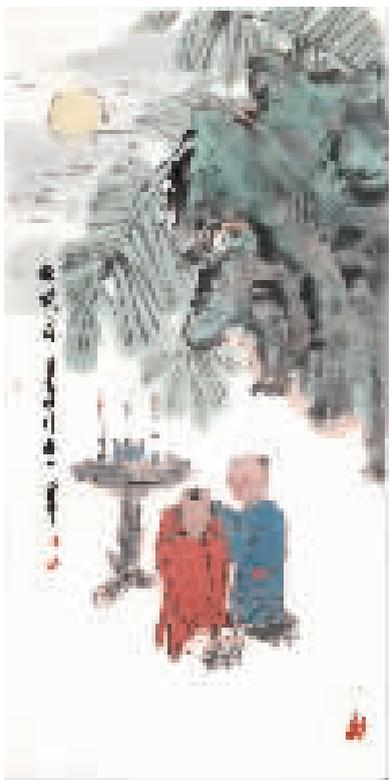


— 梁旭华 治印 —

# 平分秋色 欢庆丰收



《每日新报》四时佳兴二十四节气文化专刊  
 天津市书法家协会原主席 唐云来



— 节气年画·秋分 梁健 —

秋分值秋半，昼夜均，寒暑平，与春分对应，又是一个时节转换的平衡点。秋分过后，气温渐低，慢慢步入深秋。此时，秋高气爽、凉风习习、风和日丽、碧空万里、大雁南飞、秋月皎洁、丹桂飘香、层林尽染、蟹肥菊黄……可用一首诗来描述：“寒暑平和昼夜均，阴阳相半在秋分。金风送爽时时觉，丹桂飘香处处闻。雁向南天排汉字，枫由夕照染衣裙。良辰可惜无卿共，慎把情思托付云。”

秋分分为三候：“一候雷始收声；二候蛰虫坯户；三候水始涸。”古人认为：雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了。第二候中的“坯”字是细土的意思，就是说由于天气变冷，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”是说此时降雨量开始减少，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。

新报记者 张治

## 【四时品茗】

“秋分过，寒露起，老茶此时正适宜。”所谓老茶，无论普洱还是乌龙、老白茶等是一定要存上些许时间的，可以是三五年，十年往上就更好了。“转化”是陈茶老茶在干茶本身品质升华的过程中最重要的经历，可以改变原先口感、风格，甚至茶性。而经历此转化的陈茶老茶，因其茶性为温，故更适合在秋冬微凉时节饮用。

此外，秋分时节也可以喝一些花果茶润肺去燥，如柑普茶、柚子茶、菊花普洱茶等。

柑普茶，可润肺化痰，防咳养阴，理气调中，健脾和胃，消积化滞。柑普茶使用的是熟普，而熟普清新甘爽，健胃降脂，老少皆宜。

菊花普洱茶，当菊花遇上普洱，菊花的清香与普洱的茶韵巧妙地混搭在一起，具有清热解暑，解油腻等功效。

## 【四时本草】

桔梗，俗称“小人参”，是一种非常珍贵的药材，在《金匱要略》《千金方》等典籍中均有记载。桔梗味苦辛，性平，阳中阴也，归肺、胆二经。可宣肺、利咽、祛痰、排脓，适用于咳嗽痰多、胸闷不畅、咽痛音哑、肺痈吐脓。

桔梗不仅可以入药，还是朝鲜族民众喜爱吃的一种野菜。桔梗的吃法有很多，可以煎炒、凉拌或者炖汤，但最主要的吃法还是用来做泡菜。桔梗泡菜的做法也很简单，吃起来爽口，而且还有一定的保健价值。《桔梗谣》吟唱的就是这种常见却也珍贵的植物。桔梗还可和蜂蜜调配，做桔梗茶，常饮能利咽化痰；与大米一起熬制桔梗粥，有润肺止咳的功效；与甘草配伍煎煮成桔梗汤，可清热化痰。

## 【四时风物】

秋分时节是作物收获，喜庆丰收的

时节，我国自2018年起，将每年秋分日设立为“中国农民丰收节”，这是第一个在国家层面专门为农民设立的节日，具有非凡的意义。秋分在古时本是帝王祭月的节气，但是秋分每年具体日子有所不同，而且不一定是月圆之时，后来，人们就将“祭月”由秋分调至中秋。秋风习习，秋夜微凉，秋月悬空，秋虫鸣叫，自是一番秋之美景。

秋分时节皮皮虾正肥美。可以买一些皮皮虾，剥肉储存。待寒冬腊月腥货少了，把冻干的皮皮虾肉化开，炒韭菜、白菜、蒜苗，味道鲜美，可与蟹肉相媲美；包饺子时，放上半碗皮皮虾肉，味道也是一绝。

