

立秋

立秋是秋季的开始，每年公历8月7日至9日之间，太阳到达黄经135°时即为立秋。谚语有“早上立了秋，晚上凉飕飕”“立了秋，把扇丢”等，指的是立秋之后，暑气余威仍在，但昼夜温差变化明显，是天气由热转凉，再由凉转寒的过渡性季节，通常是白天热，早晚凉。

农事操作

立秋时节正是夏玉米、水稻、大豆等秋熟作物旺盛生长和结实的时期，各种农作物生长旺盛，对水分需求多，如果此时雨水充沛，秋熟作物就会长得茂盛，容易获得高产。故有“立秋雨淋淋，遍地是黄金”“立了秋，哪里有雨哪里收”等农谚。但应注意防范局部暴雨、雷电、大风等强对流天气灾害及阶段性的高温热害，做好防旱抗旱及防暑降温工作。同时，由于此时是病虫害较集中的时期，如水稻三化螟、稻纵卷叶螟、稻飞虱、棉铃虫和玉米螟等，应做好预测预报和防治，加强栽培管理，提高作物抗逆性，以控制和减轻病虫害的蔓延扩散。

饮食习俗

立秋之际，人们容易产生秋燥，在饮食上要“增酸”，以增强肝脏的功能，抵御过盛肺气侵入。饮食应以防燥护阴、滋阴润肺为主，少吃或不吃辛辣、燥热的食物，适当多吃一些酸味食物，多吃滋阴润肺和养阴的食物，如梨、番茄、蜂蜜及乳制品等。

周煜/绘

