# 2024与立秋节气相关的谚语汇总

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2025-06-19

*古代分立秋为三候：“初侯凉风至”，立秋后，我国许多地区开始刮偏北风，偏南风逐渐减少。下面是小编为大家整理的20xx与立秋节气相关的谚语汇总，希望大家喜欢!　　>【20xx与立秋节气相关的谚语汇总】　　立秋洗肚子，不长痱子拉肚子　　立秋的...*

　　古代分立秋为三候：“初侯凉风至”，立秋后，我国许多地区开始刮偏北风，偏南风逐渐减少。下面是小编为大家整理的20xx与立秋节气相关的谚语汇总，希望大家喜欢!

　　>【20xx与立秋节气相关的谚语汇总】

　　立秋洗肚子，不长痱子拉肚子

　　立秋的蕾，白露的花，十年就有九白搭。

　　立秋的蕾，白露的花，温高霜晚收棉花，温低霜早就白搭。

　　秋旱接伏旱，棉田还得灌。

　　棉田再旱，不能漫灌。

　　大背开沟，细水慢流。

　　追肥日期到下限，再向后拖不沾贤(指棉)。

　　氮肥追得多，贪青晚熟光发棵。

　　杈耳继续抹，边心统统掐。

　　边心所有捋，四门落上锁。

　　立秋管葱，快把土壅。

　　立秋播种，处暑移栽，白露晒盘，秋分拢帮，寒露平口，霜降灌心，立冬砍菜。

　　立秋摘花椒，立冬打软枣。

　　七月七，生瓜梨枣都中吃。

　　立了秋，苹果梨子陆续揪。

　　立秋温度高，果梨灌浆饱。

　　立秋温度高，果子着色好。

　　不立秋，六月二十头。

　　白露身不露，秋后少游水。

　　立秋之日凉风至。

　　早上立了秋，晚上凉嗖嗖

　　早立秋冷飕飕，晚立秋热死牛

　　立秋过后，还有‘(秋)老虎’在一头

　　秋前秋后一场雨，白露前后一场风

　　立秋下雨人欢乐，处暑下雨万人愁

　　立秋处暑有阵头，三秋天气多雨水

　　秋前北风马上雨，秋后北风无滴水

　　立秋无雨秋干热，立秋有雨秋落落

　　雷打秋，冬半收

　　立秋晴一日，农夫不用力

　　立秋无雨是空秋，万物历来一半收

　　秋不凉，籽不黄

　　立秋十天遍地黄

　　立秋十八天，寸草皆结顶

　　立夏栽茄子，立秋吃茄子

　　立秋荞麦白露花，寒露荞麦收到家

　　立秋摘花椒，白露打胡桃

　　霜降摘柿子，立冬打软枣

　　七月立秋慢溜溜，六月立秋快加油

　　立秋拿住手，还收三五斗

　　头伏芝麻二伏豆，晚粟种到立秋后

　　立秋棉管好，整枝不可少

　　立秋种芝麻，老死不开花

　　立了秋，便把扇子丢

　　一场秋雨一场寒

　　十场秋雨要穿棉

　　【立秋由来】

　　每年8月7日或8日视太阳到达黄经135°时为立秋。立秋的“立”是开始的意思，“秋”是指庄稼成熟的时期。立秋表示暑去凉来，秋天开始之意。是一个反映季节的节气。

　　据《月令七十二候集解》：“秋，揪也，物于此而揪敛也”。立秋不仅预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临。也表示草木开始结果孕子，收获季节到了。古人把立秋当作夏秋之交的重要时刻，一直很重视这个节气。

　　我国古代将立秋分为三候：“一候凉风至;二候白露生;三候寒蝉鸣。”是说立秋过后，刮风时人们会感觉到凉爽，此时的风已不同于暑天中的热风;接着，大地上早晨会有雾气产生;并且秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

　　立秋的主要习俗有：立秋节、摸秋、秋忙会、贴秋膘等。立秋节，也称七月节。时间在公历每年8月7日或8日开始。民国以来，在广大农村中，在立秋这天的白天或夜晚，有预卜天气凉热之俗。还有以西瓜、四季豆尝新、奠祖的风俗。又有在立秋前一日，陈冰瓜，蒸茄脯，煎香薷饮等风俗。

　　摸秋，夏历八月十五日，是为中秋节。这天夜里婚后尚未生育的妇女，在小姑或其他女伴的陪同下，到田野瓜架、豆棚下，暗中摸索摘取瓜豆，故名摸秋。

　　贴秋膘，民间流行在立秋这天以悬秤称人，将体重与立夏时对比。因为人到夏天，本就没有什么胃口，饭食清淡简单，两三个月下来，体重大都要减少一点。秋风一起，胃口大开，想吃点好的，增加一点营养，补偿夏天的损失，补的办法就是“贴秋膘”：在立秋这天各种各样的肉，炖肉烤肉红烧肉等等，“以肉贴膘”。

　　立秋的气候是由热转凉的交接节气，也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以养收为原则。

　　秋内应于肺，肺在志为悲(忧)，悲忧易伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生悲忧之情绪，所以在进行自我调养时切不可背离自然规律，循其古人之纲要“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平;无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”。

　　《素问?脏气法时论》说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。可见酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。

　　总之，秋季时节，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找