



# 今日秋分 昼夜均分

“秋分北风多寒冷。”《中国天文年历》显示,9月23日10时29分迎来“秋分”节气。

秋分,农历二十四节气中的第十六个节气,时间一般为每年的9月22日或23日。南方的气候由这一节气起才开始入秋。太阳在这一天到达黄经180度,直射地球赤道,因此这一天24小时昼夜均分,各12小时;全球无极昼极夜现象。秋分之后,北极附近极夜范围渐大,南极附近极昼范围渐大。“秋分”与“春分”一样,都是古人最早确立的节气。按《春秋繁露·阴阳出入上下篇》云:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”

“秋分”的意思有二:一是按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始划分四季,秋分日居于秋季90天之中,平分了秋季。二是此时一天24小时昼夜均分,各12小时。此日同“春分”日一样,“秋分”日,阳光几乎直射赤道,此日后,阳光直射位置南移,北半球昼短夜长。

据考证,我国很早就以“秋分”作为耕种的标志了。汉末崔《四民月令》中写到:“凡种大小麦得白露节可中薄田,秋分中中田,后十日中美田。”秋分,正是收获的大好时节。农民朋友们要及时抢收秋收作物,免遭受早霜冻和连阴雨的危害;还要适时早播

冬作物,为来年丰产奠定基础。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,秋分过后,早晚天气更加偏凉,到户外活动时要适当增衣,夜间睡觉时要盖好被子,以防着凉感冒。需要注意的是,换秋装之前,最好先把衣服晾晒一下。

对于老年人而言,代谢功能下降,血液循环减慢,对天气变化非常敏感,可适时加些厚衣服,而患有慢性胃炎的人,要特别注意胃部的保暖。此外,由于气候干燥,人们饮食要遵守“少辛增酸”原则,如葱、姜、蒜、辣椒等要少吃些。(赵婷婷)

## 历史传说



### 秋分祭月

秋分曾是传统的“祭月节”。如古有“春祭日,秋祭月”之说。现在的中秋节则是由传统的“祭月节”而来。据考证,最初“祭月节”是定在“秋分”这一天,不过由于这一天在农历八月里的日子每年不同,不一定都有圆月。而祭月无月则是大煞风景的。所以,后来就将“祭月节”由“秋分”调至中秋。

据史书记载,早在周朝,

古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。其祭祀的场所称为日坛、地坛、月坛、天坛。分设在东南西北四个方向。北京的月坛就是明清皇帝祭月的地方。《礼记》载:“天子春朝日,秋夕月。朝日之朝,夕月之夕。”这里的夕月之夕,指的正是夜晚祭祀月亮。这种风俗不仅为宫廷及上层贵族所奉行,随着社会的发展,也逐渐影响到民间。

## 秋分现象

### 赤道线找不到自己的影子

因为,太阳直射点不偏不倚地照在赤道上,当你来到赤道线时,就会发现任何物体都找不到自己的影子。

### 南北极过着共同的白昼

秋分这天,太阳直射赤道,南北极同时都可以看见太阳,分享着同一个白昼。

### 高度和影子一样长

在北纬45度线上,用不

着爬高,便可丈量出建筑物的高度,因为他们好像早就和自己的影子商量好了似的:因为这一天高度和影子一样长,所以知道了影子的长度,也就知道了建筑物的高度了。

## 秋分习俗



### 竖蛋

在每年的秋分那一天,世界各地都会有数以千万计的人在做“竖蛋”试验。这一被称之为“中国习俗”的玩意儿,何以成为“世界游戏”,目前尚难考证。不过其玩法却简单易行且富有趣

味:选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋,轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。虽然失败者颇多,但成功者也不少。秋分成了竖蛋游戏的最佳时光,故有“秋分到,蛋儿俏”的说法。竖立起来的蛋儿好不风光。

## 秋分养生

### 冷水洗脸适当秋冻防感冒

秋季早晚温差大,应根据天气变化和每个人的体质情况,及时增减衣物,预防风寒。但也不必过早“多穿衣”,应注意耐寒锻炼,也就是常说的“秋冻”。

秋季养生,应以“收”为主。运动宜选择轻松平缓、活

动量不大的项目。还可适当进行一些耐寒锻炼和有氧运动,比如:登山、步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等。适当的冷水锻炼对预防伤风感冒、流鼻涕、支气管炎也有一定效果。因此,平时可用冷水洗脸、洗脚、浴鼻,身体健壮的人还可洗冷水浴等。

秋季早晚温差大,尤其是清晨温度较低,如果想收到良好的健身效果,不要穿着单衣去户外活动,应根据户外气温变化,增减衣物。锻炼时,不宜一下子脱得太多,应等到身体发热后,才可脱下。锻炼后,还切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。(综合)

## 今日天气

17°C~26°C



白天:多云转晴  
夜间:晴  
微风

## 明日天气



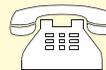
白天:多云转晴  
夜间:晴  
18°C~26°C  
微风

## 后日天气



白天:多云转小雨  
夜间:小雨  
18°C~27°C  
微风

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)



## 便民电话

信阳区号:0376

市长热线:12345  
纪检举报:6208032 6224900  
干部选拔任用监督电话:12380  
烟草专卖品市场监管举报电话:12313  
社会救助电话:6552041  
法律援助咨询电话:12348  
信阳市青少年心理及维权服务热线:12355  
住房公积金热线:6368300  
市城市管理服务热线:12319  
国税稽查举报:6207648  
安全生产举报:6365800  
供电抢修:95598

自来水抢修:6222251  
物价投诉:12358  
火车站问询:6224114  
汽车站问询:6227575  
民航航班问询:6205656  
法律咨询:6253148  
公用电话投诉:6235102  
有线电视维修:6224227  
旅游咨询电话:6366825  
旅游投诉电话:6366983  
报警:110  
交通肇事:122  
火警:119  
天气:12121  
急救:120  
灭四害:6259868  
环保受理热线:12369  
燃气服务:6263939

信阳市供水集团公司

特约



## 高铁信阳东站列车时刻表(往南)

7月1日实施

车次	到	开	区间
G551	8:55	9:00	漯河西-广州南
G425	9:24	9:26	郑州东-桂林
G541	9:51	9:53	郑州东-广州南
D2201	10:05	10:07	郑州-成都
D295	10:13	10:15	郑州-福州
G847	10:40	10:43	洛阳龙门-广州南
G423	11:21	11:23	石家庄-南宁
G501	11:49	11:51	北京西-长沙南
G817	12:01	12:03	西安北-深圳北
G531	12:31	12:42	石家庄-深圳北
G73	13:30	13:39	郑州东-深圳北
G421	13:51	13:53	北京西-南宁
G571	13:57		北京西-信阳东
G513	14:21	14:23	北京西-武汉
G821	14:43	14:45	西安北-深圳北
G65	15:05	15:08	北京西-广州南
G553		15:30	信阳东-广州南
G681	15:49	15:52	太原南-广州南
G75	16:02	16:05	郑州东-深圳北
G835	16:13	16:15	西安北-广州南
G2503/高峰	16:24	16:37	北京西-武汉
G555	16:43	16:45	北京西-宜昌东
G67	17:13	17:15	北京西-广州南
G2505/高峰	17:38	17:41	北京西-武汉
G843/周末	17:52	17:55	西安北-广州南
G519/周末	18:40	18:42	北京西-武汉
G855	18:55	18:57	西安北-武汉
G851	19:33	19:35	西安北-长沙南
G521	20:14	20:17	北京西-汉口
G573/周末	20:41	20:43	北京西-武汉
G523	21:08	21:10	北京西-武汉
G2031	21:23	21:27	北京西-武汉
G691	21:36	21:38	太原南-武汉
G6801	21:49	21:52	漯河西-武汉
G525	22:03	22:05	北京西-汉口
D527	22:26	22:28	北京西-武汉
G2507/高峰	22:36	22:39	北京西-武汉
G2563/高峰	1:21	1:23	郑州东-深圳北
G2645/高峰	1:28	1:30	西安北-深圳北
G2641/高峰	3:01	3:05	西安北-广州南