

秋分，秋天的标配

■王婉若

《月令七十二候集解》有云：“秋分，八月中。解见春分。”若说春分是春天的序章，那秋分便是秋天的正章——它恰好落在秋季九十天的正中，把秋光均匀分割，让昼夜各占一半，连寒暑都在此刻达成微妙的平衡。这“平分”的特质，成了秋天最鲜明的标配。

秋分一到，秋天才算真正“立”住了。处暑时还偶尔反扑的暑气，到了秋分便彻底没了踪影，风里再也寻不到半分燥热，只剩清清爽爽的凉意。天也变得格外高远，云朵疏疏朗朗地飘着，不像夏天那样厚重成团，而是轻薄得像纱，衬得天空愈发湛蓝。树叶还没到大规模飘落的时候，枝头仍是一片浓绿，却又悄悄添了几分层次——枫叶镶上了红边，银杏染了浅黄，连平日里单调的梧桐叶，也多了几分金黄的晕染。这时节最适合远足，踩着落了片叶子的小径，听风穿过树林的声响，看远处田野里翻滚的金浪，连心情都变得开阔起来——哪怕脚步没动，心也能

跟着秋风走得很远，离思念的人更近几分。

如今的秋分，又多了个充满烟火气的标配——“中国农民丰收节”。这是属于亿万农民的节日，稻穗压弯了秸秆，金灿灿的一片，风一吹便发出沙沙的欢唱；玉米棒剥去外衣，露出饱满的颗粒，堆在院子里像座小山；红薯从土里挖出来，带着泥土的芬芳，沉甸甸的；棉花地里，雪白的棉絮绽满枝头，农妇们挎篮子采摘，指尖沾着棉絮的软。田埂上、晒场上，到处都是忙碌的身影，人们脸上都挂着藏不住的笑——这是一年里最踏实的时刻，所有的付出都有了回报。空气中飘着粮食的香、瓜果的甜，还有人们的欢声笑语，把秋分的农村变成了欢乐的海洋，也让“丰收”成了秋分最动人的注脚。

秋分的养生，也有着代代相传的标配，核心就一个“收”字，顺应天时才能养好生。穿衣上，“春捂秋冻”的说法虽有道理，却不能盲目跟风。老人和小孩体质弱，头、腹、脚这三个部位可得护好，早晚温差大时，及时添件薄外套，别让寒气钻了空子。饮食上，“贴秋膘”正当时，但可不是胡吃海塞，得讲究滋阴润肺。清晨喝碗温热的苓术百合粥，软糯香甜，润了肠胃；午后吃碗冰糖鸭蛋羹，细腻爽滑，补了阴气；偶尔再吃些梨、银耳，既能缓解秋燥，又能补充营养。睡眠上，也该跟着节气调整，《黄帝内经》说的“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”很有道理，晚上早些入睡，养足精神，早上伴着鸡鸣起床，呼吸新鲜的秋气，整个人都神清气爽。

秋分就像秋天里一位低调的使者，藏在二十四节气中，不张扬，却把秋天的标配一一呈现：有平分秋色的从容，有丰收喜悦的热闹，有顺应天时的养生智慧。它不像立春那样充满新生的惊喜，也不像冬至那样有着浓厚的仪式感，却用最实在的模样，诠释着秋天的真谛，就像生活里那些平凡岗位上的人，默默付出，却让日子变得格外踏实、温暖。

秋晨

◇阿卫国

旭阳一出退阴霾，更有清凉风习来。
忽觉沁人香几缕，料知廊下桂花开。

秋恋

◇李民强

有心折桂寻芳园，但喜苍天赐良缘。
相见何计时日晚，爱心常留天地间。
虽然咫尺天涯路，且喜相知心如禅。
但将此情寄明月，两心相印总坦然。



笑口常开
秦二旭 作

九一八感怀

◇冯培琪

硝烟骤起北大营，铁蹄踏破沈阳城。
山河破碎血泪染，家国沦丧鬼神惊。
寒夜永刻殇魂志，松江长咽怒涛声。
警钟鸣响撼天地，砺剑铸盾卫和平。

警钟长鸣

◇姚庆河

九月十八夜难眠，
日寇偷侵我家园。
龙江黑水流血泪，
长白山上恸苍天。
华夏儿女擎旗，
赤胆忠心照史笺。
警钟长鸣寰宇震，
祭奠英烈敬先贤。

秋雨愁思

◇钱会文

细雨绵绵不息休，
秋粧染黑惹人愁。
一时汗水天凉薄，
农众田头热泪流。

秋分吟怀

◇何玉浩

碧云翻墨雨丝长，
昼夜平分染秋光。
稻熟千畦金浪涌，
枫燃万壑赤霞扬。
桂香菊艳盈芳径，
雁影横空送远凉。
春华秋实庆丰年，
且携清醪醉馨香。

勿忘国耻

◇李剑友

提起九一八，
国人咬碎牙。
倭贼侵肃慎，
魔爪踏中华。
烧掠杀夺抢，
奸淫盗窃拿。
抗争十四载，
驱虏建新家。

蟋蟀声声

□韩灵艳

夜晚，缕白天的燥热和静气地躺在床得的清凉、安唧唧吱……”



缕秋风拂去了喧嚣。我平心上，享受着难静。“唧唧吱，突然，一阵声响从窗外传来，是蟋蟀在鸣唱，那声音顿时吸引了我。

我迅速下床，走到窗前，驻足聆听，楼下的每一个角落都成了蟋蟀们表演的舞台。合唱高昂嘹亮，仿佛一支庞大的交响乐团在演奏；独唱清脆悠扬，如银铃迎风。那天籁般的声音，多么熟悉又亲切。它从《诗经》的《七月》中流出，穿越千年，宛转悠扬，恰到好处地融入秋日的韵味中。

记得童年的秋夜，月色如水，蟋蟀们高唱着丰收曲为农人伴奏。我们一家人围坐在高高的玉米堆前，说着，笑着，忙活着。母亲麻利地剥掉玉米的苞衣，只剩下四片时，迅速放到父亲旁边。父亲在编玉米辫。他伸手往旁边一摸，便抓起了一个玉米棒子，像编麻花辫一样麻利地把玉米的苞衣拧在一起。当编到一定的长度后，便提起来，往空地上一放，继续下一件“工艺品”制作。

弟弟是个淘气蛋儿，猴子一样在玉米堆上爬上爬下地疯玩，我和妹妹是要帮父母干活儿的。没了苞衣的“光葫芦头”玉米棒，需要捡进篮子里，运到平房顶上，这便是我俩的任务。

突然，两只蟋蟀从玉米棒下钻了出来，噌地一下跳到我的脚边，我顿时乐坏了。不顾父母的呵斥，丢下手中的玉米棒就扑向一只蟋蟀。妹妹和弟弟看到后，也和我一起上蹿下跳地逮起蟋蟀来。这小东西太机灵了，我双手合拢眼看着就捂住它了，谁知它粗壮的后腿猛地一跃，便钻进了小山似的玉米堆里没了踪影。

不知不觉夜深了，蟋蟀们通人性地低吟浅唱起来，那声音温婉悠长，宛如催眠曲。听着听着，我们便打起瞌睡来。一觉醒来，天亮了，居然发现我和妹妹、弟弟不知何时都睡在了床上，父母早已把院子里的玉米剥完了。

“蟋蟀乱秋草，故园风露深。”此时，我多想坐在老家的院子里，在秋虫声声中，听着父母的唠叨，品味着故乡秋夜的静谧美好。