

“早立秋”。

据《气象史话》载：坊间所说的“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛”，实际上没有科学依据。通过对历史上数十年的气象资料统计分析，发现立秋后的气温高低和立秋早晚没有任何关系。特别是有些年份，多次出现早立秋后的气温明显高于历史气候平均值，甚至出现历史极高值情况。有不少年份，立秋热，处暑依然热，故有“大暑小暑不是暑，立秋处暑正当暑”的说法。所以很多农谚和民俗说法存在一定偶然性，缺乏足够的气象科学依据。

如何应对“秋老虎”天气

“秋老虎”每年都会如期而至，只是时间有长有短，其特征就是燥热或闷热，而这种天气不利于人们的身心健康，所以应采取多种方式予以应对，由此预防“秋老虎”带来的疾病。养生专家提出六点建议：

1、注意防暑。“秋老虎”发威时，暑气更加逼人，在室外高温下停留过久，容易中暑。因此，应尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境下久留，可选择撑伞等物理防晒，穿凉爽透气的衣服。尤其患有心脑血管疾病的群体，更应多加小心。

2、适当添衣。秋季昼夜温差大，外出可随身带一件外套，以应对早晚温度变化。此外，在居家环境中尤其是夜间，需注意房间温度，不宜长时间使用空调或电风扇。

3、补充水分。出伏后天气日渐干燥，要注意补充水分，以每次量少、每天多次、慢饮为原则，保持体内水分的平衡。尤其是室外作用的劳动者，更应及时补充水份。

4、清淡饮食。饮食应注意养护脾胃，不吃或少吃辛辣、燥热、油腻的食物，可以适当吃一点容易消化的食物。同时，多吃滋阴润燥的食物，有益于消化。

5、适当运动。可在凉爽的早晚，选择适合自身的运动项目进行锻炼，如慢跑、登山、散步等。需要注意的是，秋季早晚凉意明显，锻炼时一般出汗较多，注意避免受凉感冒。

6、调整情绪。进入秋天之后，肺气虚者对秋天气候的变化很敏感，多表现为情绪不安、脾气烦躁、入睡困难等症状。所以，立秋过后注意调整情绪，保持内心宁静，以减缓秋季肃杀之气对精神状态的影响。

尽管气象学上关于“秋老虎”天气没有统一的、定量的标准，但立秋之后天气短期的炎热，是每年常见的自然现象。无论“早立秋”还是“晚立秋”，只要客观面对，采取适宜的措施应对，就能防止“秋老虎”对身心的侵扰，祝各位秋安！



下降，使人感到阵阵凉风扑面而来，接着便是“一场秋雨一场寒”“十场秋雨要穿棉”了。此时，“秋老虎”早已逃之夭夭，不知了去向。

何为“早立秋”与“晚立秋”

立秋是“二十四节气”中的第十三个节气，也是秋季的起始。一般在八月七至九日交节。尽管酷暑的炎热还未完全散去，但秋日已经悄然而至。我国古代历史文献汇编《逸周书·时训解》云：“立秋之日，凉风至；又五日，白露降；又五日，寒蝉鸣。”从物候上看，凉风的到来、露珠的凝结和寒蝉的鸣叫，都预示着暑气将消，秋意渐浓。

民间对“早立秋”和“晚立秋”有“公秋”与“母秋”的俗称，其由来有多种说法。一种是按照农历月份划分，农历六月立秋为“公秋”，即“早立秋”；农历七月立秋为“母秋”，即“晚立秋”；还有一种说法是，立秋当日的农历日期为单数是“公秋”，则双数为“母秋”。

“早立秋冷飕飕，晚立秋热死牛”之说，其来历也有两种说法。

一种说法认为，“早立秋”与“晚立秋”指的是立秋时间节点。如果是正午12点之前立秋，即为“早立秋”，而12点之后，即为“晚立秋”。若上午立秋，天气会很凉爽，而下午立秋，则天气会比较闷热。

另一种说法认为，“早立秋”与“晚立秋”，是以立秋的月份划分。即按照农历月份判断：如果立秋的日期在农历六月，则被视为“早立秋”；如果在农历七月(含润六月)，则为“晚立秋”。

查阅2025年的节气表可以发现，今年立秋时间为8月7日14点37分01秒

(另说13点51分19秒)。按照农历计日规则，今年这天对应的农历日期是闰六月十四。

从时间节点看，14点37分01秒为正午12点之后，故为“晚立秋”。而从月份划分，今年有闰六月，实为七月，也属于“晚立秋”。闰六月是比较少见，通常20年左右可能出现一次，而且在气候上，也预示着气温会有所偏高。清代《燕京岁时记》中有“立秋单日凉风至，双日暑气延”的记载，而闰六月十四，为“双日”，当为“晚立秋”，暑气延迟。

就所谓“公秋”与“母秋”而言，闰六月十四为双数，属于“母秋”，即“晚立秋”。老话说“公秋爽，母秋凶”，这里的“凶”意味着立秋节气之后，“秋老虎”会更加凶猛，天气会持续一段高温。

依据民间“早立秋冷飕飕，晚立秋热死牛”之说，既然是“晚立秋”，这就表示立秋之后，天气可能会以闷热为主。民谚中有“立秋过后，还有(秋)老虎在一头”，而这一只“虎”，便是短期的炎热天气。

也有人认为2025年是早立秋，其依据是《清嘉录》有“朝立秋，淘飕



主讲人介绍：

户力平，北京史地民俗学会理事。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京晚报》《北京日报》《劳动午报》等报刊发稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。