于收获里感恩，在奋斗中前行

9月23日3时21分，迎来“秋分”节气。秋分日这一天也是“中国农民丰收节”，当“银棉金稻千重秀”的丰收盛况与“清风吹空月舒波”的诗意图景相融，正应了那句：人生充满劳作，然而人诗意地栖居在大地上。

秋分：秋天过了一半

秋分，“昼夜均而寒暑平”。

秋分过后，昼短夜长，凉意渐浓，天高云淡，露冷风清，凫雁高去，桂蕊飘香。

秋分日，也是“中国农民丰收节”，这时候，瓜果飘香，稻谷归仓，处处铺开秋收画卷，一派热闹的丰收图景。“做三四月的事，到八九月自有答案”，丰收，就是光阴给每一位辛劳者最好的回馈。

秋分三候

一候雷始收声

惊蛰时候听过的轰隆春雷，到了秋分时声鸣渐歇，鲜少听到了。

二候蛰虫坯户

秋分时节，寒凉来袭，蛰虫们也开始给自己的洞穴“添砖加瓦”，把洞穴垒得再结实些，洞口开得再小些，以抵御寒气入侵。

三候水始涸

秋季降水减少，夏雨遗存的积水逐渐干涸，故而河流舒缓了，流水不再湍急。秋气之美，常在于水之静美，而水之静美，又常给人岁月悠悠时光不老之感。

秋分养生

秋分之后，凉燥主气，白露秋分夜，一夜冷一夜。为防着凉、感冒要注意加强自我保健，及时添加秋衣。

早睡早起 起居有常

早卧以顺应阳气之收,早起使肺气得以舒展,中午最好能睡上“子午觉”,可保持精力充沛，减轻“秋乏”。

适量运动 轻松平缓

秋季养生，以“收”为主，建议选择轻松平缓的运动，如登山、散步、打太极拳等，运动时以周身微热为最佳。

秋分饮食

1 “一场秋雨一场寒”，秋分之后，气温波动较大，可取红糖、生姜、红茶适量煮茶饮用，不仅暖身去寒，还能防治感冒。

2 秋分时节，最宜品蟹，“秋风起蟹脚痒，菊花开闻蟹来”，此时肉厚肥嫩，味美色香，但螃蟹性寒，食用注意适量。

3 秋燥津液易伤，引起咽唇干燥干咳、皮肤干裂等燥症，根据自身体质可选用一些滋补的食物，如百合、银耳、秋梨、柿子等，以滋阴润肺、养阴生津。

秋分，万事万物孕育着成熟。金风习习，碧空万里，谷穗低垂，稻香阵阵，我们播种、耕耘、辛勤地付出，终于迎来这丰收的季节，一年之初的祈愿，终于长成最美好的模样，让我们一起于收获里感恩，在奋斗中前行，追梦趁年华，不负好时光。

（来源：中国文明网、央视新闻、北京发布等）