



清代木兰秋狝时的马术表演。

节令之美
·
立秋



秋日趣事

立秋时节捉蛐蛐

立秋至,蟋蟀鸣,古人以之为秋信。唐代起,捉蛐蛐、斗蛐蛐成俗,明代宣德帝痴迷,清代北京玩蛐蛐的风气更盛。晚清民国,北京蛐蛐局盛行,那王府、钟杨家等王公贵族主办,设司秤、监局,按量级比拼,蟋蟀争斗风格各异,胜负瞬息万变。立秋的蟋蟀鸣,既是季节的号角,也是古人秋日最鲜活的仪式。

独特民俗

“赶秋节”上寻姻缘

立秋日是苗族人的“赶秋节”。这一天,人们穿上盛装,参加这个节日。苗族赶秋的内容涵盖面很广,主要有迎秋、祭秋、赶秋三项议程,具体活动有迎宾拦门、打八人秋、打苗鼓、苗族绝技、苗山歌、玩龙、舞狮、上刀梯、边边场等。“边边场”是苗家青年男女示爱的一种方式。在赶秋节的庆祝活动中,小伙子只要看中心上人,就可以拉一下她的衣袖,或在行走途中假装无意识地轻轻撞她一下,她如果回眸一笑,就表示没有拒绝。因此,这一节日不仅是农事的庆祝,更是青年男女交往的契机。青年男女会三三两两聚集在秋场边对歌传情,许多姻缘在此萌发。

在云南寻甸,彝族将立秋日视为丰收与力量的象征,举办独特的“布葛南”(牛打架)节日。立秋当天,各村寨暂停农事,各出一头牛,相互决斗,用“获胜”预兆来年的丰收。立秋节当晚,彝族青年男女也会寻找恋人,互相表达爱意。

健康提示

“贴秋膘”有讲究

在我国,立秋有“贴秋膘”的习俗。现代医学认为,“秋收冬藏”,立秋时节,人们适当吃一些鸡鸭鱼肉等高蛋白、高脂肪的食物,可以补充因为盛夏天气炎热、胃口不好而导致的体力减弱,提高抵抗力以抵御秋冬的寒冷。

但是,“贴秋膘”要因因人而异,需根据个人身体状况和体质来补。如果身体很虚、体质较弱,立秋确实是进补的好时节。但对于大多数普通人,特别是肥胖、高血脂人群,建议谨慎“贴秋膘”,可以补充一些果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等,进行“清补”,而不是“大补”。



红烧肉是很多人“贴秋膘”的最爱。

苏珊伊

立秋“接地气”的节气盛典

今日立秋。日历翻到这个节气,总会让人心头一动,仿佛凉风已至;也会让人心生一喜,因为可以名正言顺地大吃一顿——“贴秋膘”。这个汉代设立的节气,十分“接地气”,浓缩了民间智慧,也有许多有趣的习俗。

战国出现最早物候记录

立秋通常在公历8月7日或8日,太阳行至黄经135°时。它与立春、立夏、立冬并称“四立”,是古人眼中重要的季节门槛。“立秋”二字,听着似在宣告“秋来了”,带来一丝凉意的期许。然而,现实常如农谚所说:“立秋不落雨,二十四只秋老虎。”民间认为,如果立秋当日不下雨,就预示着未来的20多天还会保持炎热。这也就是人们通常说的“秋老虎”。

“秋老虎”的本质是大气环流调整过程中的短暂“反扑”:立秋时节,如果南下的冷空气势力较弱,而盘踞的副热带高压(夏季控制我国大部分地区,带来酷热晴天的天气系统)又异常强盛,不甘心轻易退场,就导致了典型的“秋老虎”天气——白天烈日当空,炎热如盛夏;夜晚,则能明显感受到一丝凉意,呈现“昼夜温差大”的显著特征。

面对这头可能会发威的“秋老虎”,我们的祖先早已总结出观察风向预测其威力的智慧农谚:“秋前北风秋后雨,立秋南风秋要旱。”意思是,如果在立秋节气到来之前刮起北风,往往预示着后续雨水会比较充沛,雨水带来的降温能有效压制“秋老虎”的势头,使其“凶”不起来;反之,若在立秋时节刮的是南风,则表明暖湿气流势力较强,冷空气难以过来,后续出现持续晴热干燥的“秋老虎”天气可能性就大大增加,需要人们格外小心应对。

同时,古人也捕捉到了这个时节气候转变的微妙规律。最早与“立秋”对应的物候记录出现在战国时期的《夏小正》一书:“七月,秀雉(音hù á n,草名)雉,初昏,织女正东向。”这里的“七月”即夏历七月,与立秋时间重合,当时的人们通过苇草抽穗、织女星东升等物候现象,判断季节更迭,指导农耕。

元代吴澄编著的《月令七十二候集解》将立秋精准地划分为三候:“一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”这看似诗意的描述,背后蕴含着对自然现象的深刻洞察,与现代气象学的研究不谋而合:“凉风至”是西北季风的序曲。此时来自高纬度的冷空气开始试探性南下,风中渐带干爽凉意,虽不凛冽,却已悄然改写空气的触感。“白露降”是昼夜温差的杰作。白昼蓄热如故,夜幕降临则地表急速散热。水汽遇冷凝结成珠,清晨草叶间的点点晶莹,正是昼夜温差拉大的产物。“寒蝉鸣”是夏虫的告别吟唱。日照缩短与气温骤变,让蝉这种夏虫的生命周期进入尾声。

由此可见,三候勾勒的是立秋时节气候转向清涼的理想图景。然而,现实中“立秋不到秋,天凉白露后”的体验更为普遍。立秋,更像是一个气候转折的预告,宣告着酷暑的鼎盛期已过,但“秋老虎”的余威与渐生的凉意将在未来一段时间内相互拉锯,共同演绎季节交替的微妙平衡。

汉代列入二十四节气

根据《礼记·月令》的记载,在周朝,立秋已经升华为礼仪符号:这一天,天子会率百官赴西郊迎秋,祭祀白帝少昊和秋神蓐(音rù,草席)收,祈祷丰收。

在汉代,立秋完成了从经验到科学的跨越。西汉时期的《淮南子·天文训》首次将立秋定为二十四节气之一,标志着夏季终结与秋季开端。《后汉书·礼仪志》里记载,立秋当

天,不到五更,京城的官员就要穿上白色朝服,到西郊迎秋。仪式结束后,他们会换上绿色朝服,直到立冬。唐代则沿袭旧制,于立秋日到西郊祭祀白帝。

宋代的立秋仪式更添文雅。宋代吴自牧所著的《梦粱录》里说,掌测验天文的太史官先于宫廷的大殿下植梧桐一株,等到“立秋”时辰一到,太史官身着礼服高声奏道:“秋来了!”奏毕,梧桐树上应声落下一两片叶子,以寓报秋之意,取“一叶知秋”之妙。后来,这个习俗由宫廷传入民间,只不过把梧桐叶变为更常见的楸树叶。立秋时,男女老幼都会佩戴剪裁成各种形状的楸树叶,这让立秋成为全民参与的节气盛典。

清代,皇家会在立秋前后启动著名的“木兰秋狝”。这个时候,皇家全体总动员,率八旗及内大臣、蒙古王公等,加入到秋猎活动中。康熙皇帝在位期间,举行秋狝38次,猎获老虎125只、熊20只、狼96只、豹子25只、鹿、豹、野猪不计其数。秋狝兼具军事训练与礼仪教化双重功能,是清代军队保持战斗力的重要制度。

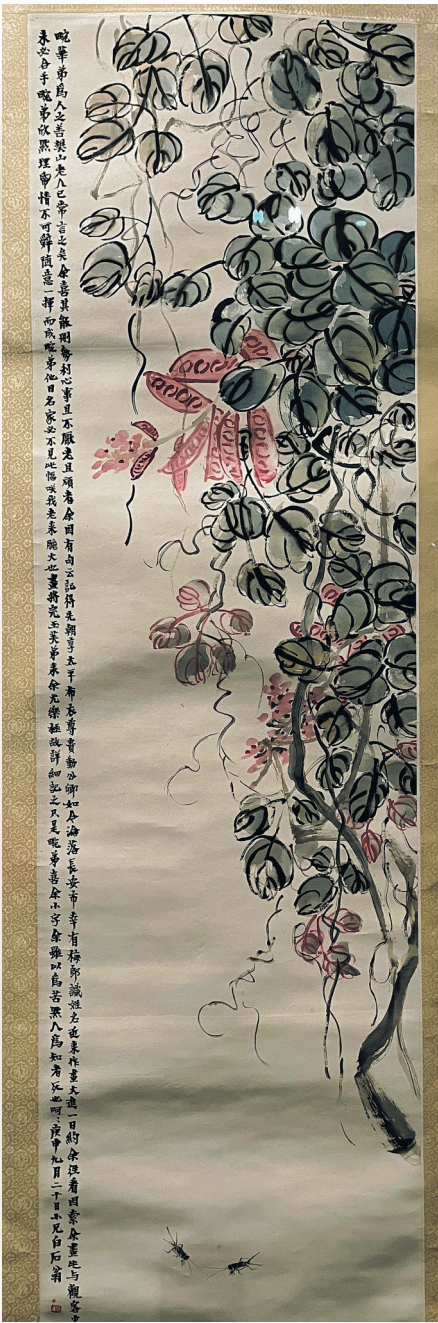
从周朝的西郊迎秋,到清代的木兰秋狝,立秋的宫廷仪式像不同时代的“团建”,在自然节律与人文象征间交织,不仅是对季节更迭的礼赞,更是中华文明“观天象、应农时、序人伦”的生动写照。正如《齐民要术》所言:“立秋之日,顺天时,量地利,则用力少而成功多。”这份对自然的敬畏与顺应,至今仍在我们的节气习俗中绵延。

“称人”求吉“吃秋”养生

清代时,北方民间的立秋日仪式是由一杆大秤支起的,即“称人”。《清嘉录》载:“立夏日,家户以大秤称人轻重,至立秋日又秤之,以验夏中之肥瘠。”古时称人并不像现代这样求精准,重在求吉。司称人手持秤砣,动作暗合玄机——秤砣必须向外移动,绝不能内缩,这个细节暗合着“就高不就低”的民间智慧:在力求温饱的时代,重一些会给人带来蒸蒸日上的希望。“称人”时,成人握住秤上的秤钩双足离地,儿童和老人多放到箩筐内来称,当儿童被箩筐吊起时,司称人会喊:“秤花一打二十三,小官人长大大会出山,七品县官勿犯难,三公九卿也好攀!”若是花甲老人,则换作“秤花八十七,活到九十一”等类似的吉祥话。

民间还将立夏与立秋的体重作对比,判断这个夏天是不是“苦夏”,若体重减轻便需以炖肉、烤肉等厚味“补亏”,即“贴秋膘”,肘子肉、红烧肉、烤鸭等越肥腻越好。有些地区,立秋日贴秋膘除了要吃大鱼大肉等富含脂肪的食品之外,选择一同进食的人也很重要。一般会选比自己胖的人同餐,以求对方起到带动作用,快速增重。

另外《帝京岁时纪胜》记载,立秋前一天,要陈冰瓜、蒸茄脯、煎香薷(音rú,一种药草)饮,到立秋日合家饮之,“谓秋后无余暑疟之病”。香薷饮是中医的一个古方,由香薷、白扁豆、厚朴三味药组成,具有消除暑湿、预防感冒的作用。立秋前一天,人们会到药铺买好这些药,煎好后露宿一夜,次日立秋之时凉饮。



齐白石笔下的蛐蛐活灵活现。

若说“贴秋膘”是给身体补养,“啃秋瓜”则是防病。《津门杂记》里写得明白:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”民间有句俗语:“立秋以后吃六瓜,不用花钱把药抓。”老北京人会在立秋日早上吃甜瓜,晚上吃西瓜。据说“啃瓜”的风俗最早源自南京——老南京人立秋也要啃西瓜,说是“啃秋瓜,防秋燥”。《本草纲目》载,西瓜“消烦止渴,解暑热”,立秋后虽早晚已凉,但暑气未消,适量吃瓜既能缓解夏日余热,又能预防秋燥伤肺。这一南一北的“吃秋”,像两根并行的线,串起了中国人对“秋”的温柔期待。

北京人贴秋膘很讲究。汪曾祺曾在《贴秋膘》一文中写道:“北京人所谓贴秋膘有特殊的含意,即吃烤肉。”北京的烤肉是在“炙子”上烤的。炙子是由铁条钉成的圆板,下面用果木或者松木加热。“羊肉(也有烤牛肉的,情况较少)切成薄片,由堂倌在大碗里拌好佐料——酱油、香油、料酒、大量的香菜,加一点水,交给顾客,由顾客用长筷子平铺在炙子上烤……”烟火气透过铁条浸入肉中,使烤肉带有木柴的清香;汤卤肉屑从缝隙掉进木柴,又增加了炙烤的焦香。这样的烤肉满屋飘香,让人欲罢不能。吃烤肉也有讲究,分为“文吃”和“武吃”。“文吃”就是吃店内师傅烤好的肉,“武吃”则是食客自己

烤:烤肉一定要站着烤,一脚踩在长凳上,边烤边大口吃,配上白酒,吃上二斤肉也不在话下。

当北京的立秋还沉浸在热热闹闹的烟火气中,江西上饒婺源的人们一定要喝一碗粿汤。他们要用刚刚丰收的早稻磨成米粉,做成粿子煮熟,连汤一并盛入装有时令青菜的碗中。那里的老人讲:“立秋吃粿汤,吃亮眼晴光。”

与此同时,江南很多农村的晒架上正上演着色彩的狂欢——晒秋。山间村落的民居房顶、外墙和晒架上,都放满了圆圆的晒匾,里面是五彩缤纷的丰收果实。这看似简单的晒秋,实则是代代相传的生存智慧:刚收的作物必须尽快晾晒,才能锁住水分,抵御江南的潮气,为寒冬储备能量。立秋这天,中国人不管在哪里,都在用最朴素的方式进行着与自然的对话,也让中国的传统文化像基因一样一代代地传下来。

立秋节气中的“收放之道”

《周易》讲“秋为金”,五行中金对应“收敛”。《说卦传》里注解:“兑,正秋也,万物之所说也,故曰说言乎兑。”意思是,兑卦位于西方,象征秋天,是收获的季节,人们因收获而感到喜悦。秋季收获的果实、谷物等,正是收敛能量后的成果体现,因此“收获”常与“收敛”相伴出现。收敛侧重过程,收获强调结果。秋的“收”,是为了更从容的“放”:秋阳收了夏日的热烈,却把光热酿成了枝头的果;秋风卷走了枝头的喧闹,却把种子埋进泥土等明年。这种“收放之道”,早被先哲参透:秋是沉淀,是蓄势,是“藏”与“发”的辩证。

立秋的“收放”,被人们写进诗里。杜甫50岁在秦州写《立秋后题》,“玄蝉无停号,秋燕已如客”,秋蝉的唧唧、秋燕的仓皇,像极了他被罢官后的漂泊;可他笔锋一转:“平生独往愿,惆怅年半百。罢官亦由人,何事拘形役?”在秋的“收敛”里,他反而看清了自己“独往”的本心——与其被世俗束缚,不如在秋的清冽中守住精神的自由。

范成大退居苏州石湖时写《立秋》,“岁华过半休惆怅,且对西风贺立秋”,秋风吹来,他“放”下了,归田种稻看荷,晨露沾衣、晚风拂面,才是生活本来的样子。

最鲜活的是立秋里的烟火气。南宋杨万里在《立秋日闻蝉》里写“老火薰人欲破头,晚秋不到得人愁”,夏末的“老火”(暑气)像团乱麻,裹得人烦躁;可一场雨后,蝉鸣突然成了“报秋”的信使。“夜来一雨将秋至,今晚蝉声始报秋。”夏的热烈被“收”进蝉鸣的余韵里,秋的清爽正“放”出新生的生机。

最令人动容的还要数立秋里的泥土味,清代的乾隆皇帝身在深山行宫时,还捕捉到了季节转换的细微征兆:“通闰立秋早,况在深山中。虫鸣莎底急,风来树上雄。”他听莎草间虫鸣骤急,感叹树梢秋风雄劲,举目望去,秋高气爽,碧空如洗。看到这番场景,乾隆想到“更用占祥衣”,未来丰年——这恰是“收敛”与“释放”在农事与民生中的生动注脚。

老人常说:“立秋到了,该收的收,该种的种,日子才不会荒。”立秋的节气,藏着中国人对自然最温柔的回应,教会人们“收”与“放”的智慧。