



是物亦景

「离离暑云散，袅袅凉风起」 夏未逝 秋已至

今日，立秋。
“山明水净夜来霜，数树深红出浅黄。”
立秋是秋天的第一个节气，暑去凉来，标志着孟秋时节正式开始。

古人分“立秋”为三候：“一候凉风至；二候白露降；三候寒蝉鸣。”立秋后，我国许多地区开始刮起偏北风，偏南风逐渐减少，让人们在暑热天气中感受到丝丝凉意。白天仍很强烈的日照与夜晚刮起的凉风形成一定的昼夜温差，早起的乡民忽然发现院子里的花草上竟然冒出了颗颗晶莹的露珠。这时候的蝉明显感觉到阴气上升，太阳光的炽热已一日不如一日，眼望着属于自己的季节即将过去，枝丫上的鸣叫声越发响亮、凄切。

当然，“立秋”并不意味着就迎来了凉爽的秋天气候。所谓“热在三伏”，又有“秋后一伏”之说，立秋后还有至少“一伏”的酷热天气。尤其在我们南方一带，这个节气内仍旧是夏暑之时，气温依旧酷热，还要面临“秋老虎”。因此，有种说法将立秋到秋分之间的这段日子称为“长夏”。

俗语称，“早立秋凉颼颼，晚立秋热死牛”。大意为：如果立秋时间在上午，“秋老虎”相对弱一些，暑热天气会相对短一些；如果立秋时间在下午以后，那么则要再热上一阵。据说，今年立秋时间在凌晨，属于“早立秋”。不过从近几年的情况来看，义乌的夏天很漫长，春天和秋天的存在感相对较弱，想要脱掉短袖穿上长袖起码要到10月份。眼下，虽然已是立秋，但三伏天还没结束，“30+”的温度让这座城市依旧保持着滚烫的热度。

夏未逝，秋已至。风吹一片叶，万物已惊秋，拾得人间一夜凉。



鲜脆瓜果

话习俗 穿越时空与古人对话

古时有立秋迎秋的习俗，每到此日，封建帝王会亲率文武百官到城郊设坛迎秋。据说早在周代，到了立秋那天，天子亲率三公九卿诸侯大夫到西郊迎秋，现场会举行祭祀仪式。汉代沿承此俗，并杀兽以祭，表示秋来扬武之意。官方迎秋礼俗历代相延，至唐宋出现变革。

啃秋(也称“咬秋”)。立秋这天要吃西瓜、香瓜或桃。以前，有些老人会根据祖辈口口相传的说法来沿袭习惯：过了立秋这一天就不再吃西瓜了。因此，到了立秋当日，大家就会买个西瓜回家，全家围着啃，称之为“啃秋”。关于立秋吃西瓜的习俗，据说义乌以前也有。在乡间，勤快的农民三五成群，或直接坐在瓜棚里，或聚集在大树下，抱着红瓤的西瓜直接大口大口地啃。为防疟疾，有人还一边吃西瓜一边喝烧酒。除了应景外，这个习俗也从侧面反映了农民在享受丰收的喜悦。而在杭州一带则有立秋日“食秋桃”的习俗，每到这天，人手一个桃子，吃完后要把桃核留藏起来，一直放到除夕再悄悄地把桃核丢进火炉中烧成灰烬，人们认为这样就可以免除一年的瘟疫。

贴秋膘。民间流行在立秋这天以悬秤称人，将体重与立夏时对比来检验肥瘦。体重减轻叫“苦夏”。人到夏天本就没有什么胃口，饭食清淡简单，两三个月下来，体重大都要减少一点，称

为“苦夏”。古时人们对健康的评判，往往只以胖瘦做标准，瘦了当然需要“补”。于是等秋风起胃口大开时，就要吃点好的，尤其要吃一些炖肉、烤肉、红烧肉等“以肉贴膘”，这便是“贴秋膘”。据说，“贴秋膘”在北京、河北一带民间比较流行。这一天，普通百姓家吃炖肉，讲究一点的人家吃白切肉、红焖肉，以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。

晒秋。随着果蔬的成熟，晒秋是一种典型的农俗现象，具有极强的地域特色。在湖南、江西、安徽等省份的一些山区，地势复杂，平地极少，村民们只好利用房前屋后及自家窗台、屋顶架晒或挂晒农作物，久而久之就演变成一种传统农俗现象。如果秋季去江西婺源一带的乡村走走看看，可以发现院落里的大小竹簸箕上正晾晒着辣椒、南瓜等瓜果蔬菜，红的、黄的、绿的，鲜艳的颜色点缀在青山白墙之中，成为一道独特的风景线。

据了解，义乌也有本地特色的立秋习俗。有报道称，从唐宋时起，义乌有在立秋日用秋水服食小赤豆的风俗，目的是防范秋季疟疾。具体做法是，大约取7粒至14粒小赤豆，再以井水吞服，服用时人要面朝西。另外，有些讲究的人家在立秋这天忌洗澡，理由是在这一天洗澡的话身上会长秋痱子。



高山西瓜



美食贴膘

论吃食 “朝朝盐水，晚晚蜜汤”

立秋后天气干燥，白天仍然炎热，而早晚寒气渐盛。入秋后吃食上有什么讲究，秋天食补方面有什么禁忌……民以食为天，对于秋季饮食养生这个话题，很多人非常感兴趣。

入秋后，很多人会出现“秋燥”症状，主要表现为口干咽燥、干咳、皮肤干痒、大便秘结等。据说，古时有“朝朝盐水，晚晚蜜汤”抗秋燥的说法，早上适当喝些淡盐水，晚上泡点蜂蜜水喝。此外，银耳、百合、梨、胡萝卜、莲藕等均可清热润燥，提高抗秋燥、防病的能力。

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，秋季进补十分必要，但不宜大补特补增加脾胃负担。养生专家提醒，防暑和除湿仍是养生保健的主题，同时要注意养护脾胃，少吃生冷瓜果，剩饭剩菜最好别吃。

立秋是由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是

人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期，容易让人多思且情绪低落。此时，养生应以“收养”为原则，特别注意情绪调适，做到内心宁静、心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感之事，也应主动排解。

立秋之后起居方面最好做到早睡早起，适当锻炼有助于气血运行，疏导肺气。需要提醒的是，运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，尤其是老年人、儿童和体质虚弱者，要防止出汗过多。

在义乌，择子豆腐是很多人从立夏到立秋都会选择的一道吃食。这种择子豆腐大多由择子粉或番薯粉和水调制而成，煮熟放凉后，再切成一小块一小块。切好的择子豆腐，可以依据个人口味适量加些蔗糖、蜂蜜水、醋、薄荷等。



蟹肥在即

品秋意 在诗词中邂逅最美秋天

见一落叶而知天下秋。秋季，自古以来便是文人墨客争相吟诵的时节。与别的季节相比，这个季节更能引发人们一些莫名的情思与感怀。秋季，万物多彩，也多情。

《立秋》
唐·刘言史
兹晨戒流火，商飙早已惊。
云天收夏色，木叶动秋声。

解读：“流火”代指农历七月，是天气热极而凉的转折；“商飙”代指秋风。从立秋日开始，暑热渐退，秋风开始蠢蠢欲动；云际天空开始收敛夏日的色调，树叶间秋声已动。诗人用寥寥数字描写了大自然的景象，透过字里行间告诉大家，秋天的脚步近了。

《新秋》
唐·齐己
始惊三伏尽，又遇立秋时。
露彩朝还冷，云峰晚更奇。
垄香禾半熟，原迥草微衰。
幸好清光里，安仁谏起悲。

解读：三伏天到了收尾阶段，又迎来了立秋之日。晨起看看院子里的晨露、朝霞，身上忽然感觉到了冷意，到了傍晚看不远处的云层遮盖山峰，更感慨于景色的奇美。放眼望去，田垄上的禾稼已经半熟，田野远处绿草显出微微衰枯之意。还好周遭有清朗皎洁的秋辉，似乎在提醒身处其中的我们，要安守仁德，不要兴起感秋之悲了。

《山居秋暝》
唐·王维
空山新雨后，天气晚来秋。
明月松间照，清泉石上流。
竹喧归浣女，莲动下渔舟。

随意芬芳歌，王孙自可留。

解读：这是唐朝诗人王维的“诗中有画”代表作。整首诗将雨后秋凉、松间明月以及清泉流淌的美景，与浣女欢笑、渔翁穿荷的动态完美地融合在一起，让读者仿佛看到了一幅清新秀丽的山水画，耳畔想起了一支恬静优美的抒情乐曲。

《一剪梅·红藕香残玉簟秋》
宋·李清照
红藕香残玉簟秋，轻解罗裳，独上兰舟。
云中谁寄锦书来？雁字回时，月满西楼。
花自飘零水自流，一种相思，两处闲愁。
此情无计可消除，才下眉头，却上心头。

解读：咏叹秋天，怎可少了一代才女李清照。这首词表达了男女相思的一种境界，读起来朗朗上口，流传甚广。作品格调清新，用女性特有的细腻情感以及不落俗套的表现方式，展现了男女分别后的柔情和不舍，给人以美的享受。

《立秋》
宋·刘翰
乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。
睡起秋声无觅处，满阶梧叶月明中。

解读：随着夜色转凉，从窝里探出脑袋的乌鸦感觉到了阵阵寒意，没多久就啼叫着飞散了，只留下空空的玉屏立在那里。黑夜寂静无声，从窗口吹进的凉风落到枕边，像是有人在旁边摇起了扇子。主人公从睡梦中起身后，来到空无一人的院子，之前在梦中依稀感受到的秋声却找不到了。有的只是明亮的月色下，落了整个台阶的梧桐叶。



残荷风姿



花果相映

全媒体记者 林海燕 文/图



夏秋之交，满目苍翠