

□节气·民俗

# 立秋为何要“贴秋膘”？

熊慕东

## 立秋夜来香

肖复兴



“立秋之日凉风至”，作为一个季节类节气，立秋是秋天的开始。熬过了漫长的炎炎夏日，人们有了食欲，所以立秋的民俗多与吃有关，尤其是吃肉。



这天还忌讳洗澡。

这些讲究都有一个共同的目的：为了不生秋痲子。因为在立秋后还有“秋老虎”一说，还会热上一段时间，所以盛夏的一些如痲子等疾病还会存在。

比如，老苏州人在立秋这一天，就有早上洗温水澡的传统。有的时候，还会从院子里的薄荷树上剪下数片薄荷叶，放在泡澡水里。

另外，因为立秋是要庆祝的节日，所以宋人笔记《东京梦华录》中记载：“立秋日，满街卖楸叶，妇女儿童辈，皆剪成花样戴之。”戴楸叶的习俗，今天在胶东、鲁南一些地区仍有保留。

### 赤小豆、井水服，洗澡为防秋老虎

立秋，是由来已久的传统节时。早在周代，逢立秋那日，天子亲率三公九卿诸侯大夫到西郊迎秋，举行祭祀仪式。汉代沿承此俗，并杀牲以祭，表示秋来扬武之意。

民间则有在立秋时占卜天气凉热的风俗。东汉崔寔《四民月令》：“朝立秋，冷飕飕；夜立秋，热到头。”从唐宋时起，有在此日用秋水服食小赤豆的风俗：取7粒至14粒小赤豆，以井水吞服，服时要面朝西，这样据说可以一秋不犯痲疾。

清朝，民间还流行在立秋这天以悬秤称人，将体重和立夏时对比来检验肥瘦，体重减轻的话就叫“苦夏”。

立秋这天洗澡方面很讲究。有的地方要在太阳出来之前洗，有的地方要用太阳晒过的水洗，有的地方

### 红烧肉、爆肚冯，解馋之余还养生



吃红烧肉“贴秋膘”

立秋，民间素有“贴秋膘”的习俗。伏天人们胃口差，不少人都会瘦一些。瘦了当然要补了，办法就是到了立秋吃味道厚的美食，首选吃肉。

这个习俗在北方尤其盛行。比如，老北京的四合院人家，立秋时多炖肉、烧鱼、炖鸡鸭，其肉多烹制成红烧肉、白切肉或自制酱肘子肉，也有这天吃肉或螃蟹肉馅或瓜馅饺子的。

讲究的文人墨客名伶有“要吃秋、有爆肚”之俗，吃爆肚有养脾胃之功效，盛行于清末民国初年。北京人吃爆肚讲究去东安市场、大栅栏的门框胡同和东四牌楼等地，那儿有著名的爆肚冯、爆肚满等，他们的爆肚制作精细，肚嫩佐料唯美。

著名作家鲁迅、巴金、丁玲等名人曾是门框胡同的常客，戏剧名伶梅兰芳、马连良、李万春、小白玉霜等也都很喜欢吃爆肚。

北京、天津、河北等地在这天吃炖肉别提多讲究

### 你吃桃、我啃瓜，也有人吃豆腐渣

除了“贴秋膘”，立秋时吃其他的东西，可以统称为“啃秋”，有些地方也叫“咬秋”。

“咬秋”和“咬春”之俗一样自古有之。清代张焘在《津门杂记·岁时风俗》中记载：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”

这习俗在北京、天津、河北一带曾很流行，人们在立秋的前一天将南瓜、北瓜、茄脯及香需汤放在庭院中晾一天，于立秋日吃下，有消除暑气避免得痢疾腹泻的作用。

天津讲究在立秋这天吃西瓜或香瓜，称“咬秋”，寓意炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。

在北方和江南一些地方立秋有吃西瓜之俗，西瓜有清暑气祛积淤的作用。比如江苏等地就在立秋这天

吃西瓜以“咬秋”，据说可以不生秋痲子。

在浙江等地，立秋日取西瓜和烧酒同食，民间认为可以防痲疾。城里人在立秋当日买个西瓜回家，全家围着啃，就是啃秋了。而农人的啃秋则豪放得多。他们在瓜棚里，在树荫下，三五成群，席地而坐，抱着红瓤西瓜啃，抱着绿瓤香瓜啃，抱着白生生的山芋啃，抱着金黄黄的玉米棒子啃。啃秋抒发的，实际上是一种丰收的喜悦。

还有些地区立秋有吃鸡蛋、吃秋桃子、吃豆腐渣的食俗。杭州大人小孩子每人都要吃一个秋桃，吃完还要把桃核留起来，待到除夕那天晚上将桃核扔入火炉烧成灰，认为来年可免除瘟疫。

山东的一些地方，比如青岛、莱西等地区曾流行



“咬秋”习俗

用豆末青菜做成的豆腐渣，并有“吃了立秋的渣，大人孩子不吐也不拉”的俗语。

## 立秋——末伏夏尽 凉风渐至

王玉民



立秋时节

落知天下秋”的成语。

立秋这天，民间有“贴秋膘”的习俗，吃一些炖肉、烤肉、红烧肉等，补一下由于夏天苦夏造成的营养不足，还有吃瓜果“咬秋”、祭祀土地神等活动。

农事也进入秋收的准备阶段，民谚有“立秋十天遍地黄”“立秋三场雨，秕稻变成米”的说法。

其实就中国大部分地方来说，立秋只是进入名义上的秋天，气象学以连续5天的日平均气温降到22℃以下作为秋季开始，按这个标准，中国很少有在立秋就进入秋季的地区，各地天气还是很热的，人称“秋老虎”。所以传统历法还规定，三伏中的“末伏”必须在立秋之后，为“立秋后第一个庚日”。今年立秋后第一个庚日是8月12日庚申，所以这天为末伏。

前面“大暑”篇我们提到，夏、秋的交接是“火克金”。不过到了末伏，火很快就要克不住金了，秋天真要来临了。我们可以欣赏一首唐朝刘禹锡的《早秋集贤院即事》，感受一下凉爽：

金数已三伏，火星正西流。树含秋露晓，阁倚碧天秋。灰馆应新律，铜壶添夜筹。商飙从朔塞，爽气入神州。

“火星”指大火，周历“七月流火”，正是秋天来临的时节。后面说：秋风（商飙）浩荡，全国南北都凉爽起来了！

□节气·物候

按传统历法，立秋是七月的节气。但按公历，立秋一般在8月7-9日之间，这时太阳到达黄经135°。今年立秋交节时刻是8月8日4时01分。

我们先看元稹的《咏廿四气诗·立秋七月节》：不期来夏尽，凉吹暗迎秋。天汉成桥鹊，星娥会玉楼。寒声喧耳外，白露滴林头。一叶惊心绪，如何得不愁？

古代将立秋分为三候：“一候凉风至，二候白露生，三候寒蝉鸣。”即立秋头5天刮风时人们会感觉到凉爽，因为这时的风已不同于夏天的热风了；中5天，大地上早晨会有白色露水产生；后5天，蝉也开始鸣叫了（古人认为蝉感阴而鸣，故称寒蝉）。元稹的诗把前两候的物象写了进去，还写到了七夕的牛郎织女。

至于“一叶惊心绪”，古人认为，一到立秋，梧桐树就开始落叶，甚至这还成了立秋的标志。据记载，宋代时国家有“迎立秋”仪式。立秋这天，皇官里要把栽在盆里的梧桐移入殿内，百官到场等候，立秋的时辰一到，太史官便高声奏道：“秋来了！”这时，梧桐会应声落下一片叶子。因此还留下了“一叶

□诗·立秋

### 立秋

刘翰（南宋）

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。



萧华书