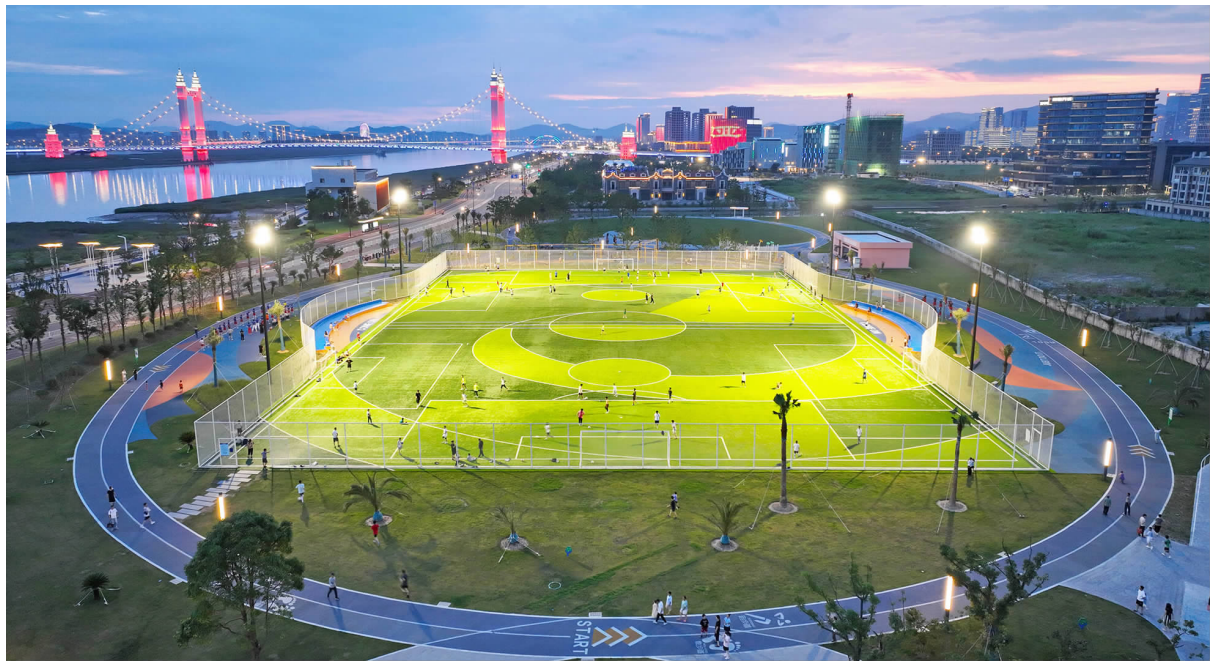




近期，舟山气温不高。夜晚，不少市民来到新城足球公园运动、纳凉。 记者 陈永建 摄

立秋到了,但炎热的天气还将继续 吃瓜、称人、出会、拜稻后岁…… 舟山人在这一天的“大事”，你知道多少？

□记者 张莉莉 通讯员 木易

云天收夏色，木叶动秋声。今日，我们迎来了秋天的第一个节气——立秋。
立秋是秋季的起始，但并不是酷热与凉爽的分水岭。立秋时节仍处在暑热阶段，可以说立秋是揪着夏天的尾巴来到我们面前的。
从立秋开始，自然界的万物从繁茂成长趋向成熟。



新城翁浦幼儿园的小朋友正在体验“称人” 记者 陈永建 摄



现在是收割早稻的时节，海岛农民用上了联合收割机 通讯员 刘生国 摄

秋天的开始,酷热却未结束

《历书》曰：“斗指西南维为立秋，阴意出地始杀万物，按秋训示，谷熟也。”当时节来到立秋，禾谷开始成熟，收获的季节已然来临。这个时候，阳气渐收、阴气渐长，因此立秋也代表着由阳盛逐渐转变为阴盛的转折。
舟山人习惯将立秋之日作为秋季的开始。不过，立秋并不代表酷热天气的结束，而是尚处在暑热之中，要到秋季第二个节气处暑才出暑。立秋也是二十四节气中仅次于大暑和小暑第三热的节气。
中国古代将立秋分为三候：“一候凉风至；二候白露生；三候寒蝉鸣。”意思是说立秋过后，刮风时人们会感觉到凉爽，此时的风已不同于夏天中的热风。接着，大地上早晨会有雾气产生，并且感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。
事实上，我国多数地方在立秋至处暑这个时段还是闷热的“三伏天”，无“凉风至”“白露生”“寒蝉鸣”等现象，要真正感受到秋高气爽，我国大部分地区要等到白露前后。
立秋以后，如天旱少雨，赤日炎炎，产生连续酷热天气，就会把伏天拖长，即所谓的“秋老虎”，意谓炎势



立秋有吃西瓜的习俗，朱家尖街道举行了西瓜节，看看谁最能吃 记者 沈磊 摄

如虎，反常的酷热不逊于大暑。此时人们会感到闷热难当。但秋天的炎热毕竟像兔子的尾巴——长不了。

立秋对农事影响相当大

把立秋当作进入秋天的界线，是农民的传统习惯。立秋过后，农民就要开始收割早稻和栽种晚稻了。
自古以来，立秋对于农事的影响就相当大。立秋前后我国大部分地区气温仍然较高，各种农作物生长旺盛，中稻开花结实，大豆结荚，棉花结铃，甘薯薯块迅速膨大，对水分要求很迫切，此期受旱会给农作物收成造成难以补救的损失。所以有“立秋三场雨，水稻变成米”“立秋雨淋淋，遍地是黄金”之说。
在古代农业社会，农民对立秋的重视程度不亚于过节。古人认为如果立秋日天气晴朗，必定风调雨顺，可以坐等丰收。同样，立秋到来的时间早晚也相当重要，所谓“七月秋样样收，六月秋样样丢”。

舟山民间有“咬秋”以绿豆作药的食俗

“民以食为天”，许多节令的习俗，都与吃、健康、防病有关。立秋也不例外，比如在立秋时节，舟山人有“咬秋”的习俗。
和“咬春”一样，舟山人俗信在立秋这天吃西瓜、香瓜、黄金瓜、绿豆汤等，俗称“咬秋”，意思是炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。食瓜之前，习惯将西瓜、香瓜或黄金瓜放在井潭或水缸里浸一晚，于立秋当日合家分吃。有的还和烧酒同食，据说可以不生痱子，可免除冬天和来春的腹泻。
我国许多地方还流行吃秋桃，大人孩子都要吃，吃完后把桃核保存起来，等到除夕这天，把桃核丢进火炉中烧成灰烬，认为这样就可以免除一年的瘟疫。这些食俗大多为防痢疾的，足见人们对秋季腹泻的防范意识。
旧时，舟山民间还有立秋这天用秋水服食绿豆的风俗，取七粒至十四粒绿豆，以净水吞服，服时要面朝西，据说这样可以一秋不犯痢疾。

立秋时节的这些“舟山大事”你知道吗

立秋时节，舟山人要做不少“大事”。
正值渔民“秋汛”时节，舟山渔区将立秋至立冬这段时间，俗称“柯秋”。因为此时节多台风，渔民大多歇业修船，也有渔民利用这一时间张海蜇、柯“秋白带”（即秋天的带鱼）“秋黄鱼”（即秋天的黄鱼）、柯鲍鱼等杂鱼，故立秋这天，民间会吃“秋白带”、“秋黄鱼”、鲍鱼等。
立秋正值农民稻谷收割完的时节，农耕人家习惯用鲍鱼送丈母娘，俗称“拜稻后岁”。
除此之外，旧时，民间要举行秋季集贸市场，俗称“秋忙会”。秋忙会是为迎接秋忙而做准备的集贸市场，通常与七月半庙会结合起来举行。目的是为了交流生产工具、变卖牲口、交换粮食以及生活用品等，规模和元宵庙会差不多。其间，各地还有“出会”、做庙戏等活动，例如定海城关的“城隍会”等。
立秋还有一个和立夏类似的习俗，那就是称人。民间习惯在立秋这天称人，将体重和立夏时做一对比，以作检验。因为人到夏天，胃口较差，饮食清淡简单，两三个月下来，体重大都要减少一点。秋风一起，胃口大开，民间习惯在立秋这天吃各种各样的肉，“以肉贴膘”，增加一点营养，补偿夏天的损失，俗称“贴秋膘”。

立秋养生重在“收”与“养”

古人有“春夏养阳，秋冬养阴”之说，养生要顺应四时，才能达到延年益寿的目的。
立秋后，身体由夏季的开放出汗排毒状态向收敛阳气储存能量转变。这个阶段的养生要注意“收”与“养”。
这个时节，人们应开始将作息规律调整至“早睡



早起”，晚上9~10点入睡，早晨5~6点起床比较合适。此时，早睡以顺应阳气之收敛，早起以应秋气之清爽，使肺气得以舒展，且防收敛之太过。
从中医上讲，秋天时人体精气处于收敛内养的阶段，所以这个时候的运动量不宜过大，切勿大汗淋漓，以防出汗过多造成阳气损耗，可以选择一些轻松平缓的运动，比如慢跑、太极、快走、瑜伽等。
秋季适宜人体进补，不过立秋后一段时间内暑气仍盛，湿度也很大，人们会有闷热潮湿的感觉，再加上夏季因为苦夏或过食冷饮，脾胃功能减弱，因此初秋进补宜清补而不宜过于油腻，宜食清热健脾、利湿润燥、滋阴润肺的食物，如银耳、百合、香蕉、梨等。
俗话说“春捂秋冻”，这个季节穿衣感到微凉是最好的状态，不必过早添衣。不过，随着天气逐渐转凉，昼夜之间温差增大，有支气管炎、肺气肿、关节炎、腰肌劳损、心脑血管疾病、面瘫等疾病的人群，还是要做好防寒工作。

读诗怀古

《立秋雨院中有作》
唐·杜甫

山云行绝塞，大火复西流。
飞雨动华屋，萧萧梁栋秋。
穷途愧知己，暮齿借前筹。
已费清晨谒，那成长者谋。
解衣开北户，高枕对南楼。
树湿风凉进，江喧水气浮。
礼宽心有适，节爽病微瘳。
主将归调鼎，吾还访旧丘。

《立秋日曲江忆元九》
唐·白居易

下马柳阴下，独上堤上行。
故人千万里，新蝉三两声。
城中曲江水，江上江陵城。
两地新秋思，应同此日情。

《立秋》
宋·刘翰

乳鸭啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。
睡起秋声无觅处，满阶梧桐月明中。

《嘉定己巳立秋得膈上疾近寒露乃小愈》
宋·陆游

客疾无根莫浪忧，今朝扫尽不容留。
饭囊酒瓮非吾事，只贮千岩万壑秋。

《立秋日登乐游园》
唐·白居易

独行独语曲江头，回马迟迟上乐游。
萧飒凉风与衰鬓，谁教计会一时秋？

立秋到了，“秋老虎”不远了，在我市某游泳馆游泳的市民络绎不绝 记者 陈永建 摄

普陀展茅街道的市集吸引市民和游客前来打卡游玩 记者 沈磊 摄