



岱山高亭中心渔港,大量螃蟹到港 记者 沈磊 摄



秋高气爽晒鱿鱼 记者 陈永建 摄



白泉的柚子丰收了 记者 张磊 摄



在东西快速路新城高架旁,养蜂人郭锋正在忙“秋繁” 记者 陈永建 摄

你知道吗？中秋节是从古时秋分祭月节演变而来的 秋分时节,舟山人要“忙三秋”,当然也少不了吃螃蟹

□记者 张莉莉 通讯员 木易

明天是二十四节气中的秋分。“燕将明日去,秋向此时分。”当我们迎来秋分,就意味着收获满满的金秋季节已经来临。
此时恰是一年中农业秋耕、秋种的大忙时节,也是五谷丰登、蟹肥菊黄的丰收季。

秋分“平分了秋色”,这天也是中国农民丰收节

根据《月令七十二候集解》记载,早在先秦时期,秋分已经出现。“八月中,解见春分”“分者半也,此当九十日之半,故谓之分”等语句,已经透露出秋分的含义。
分就是半的意思,“立秋”是秋季的开始,“霜降”为秋季终止,“秋分”正好是从立秋到霜降90天中的一半,含有平分秋色的意思。而“秋分”的另一个意思是昼夜均衡、寒暑平分,同“春分”一样,“秋分”时南北半球昼夜平分。此后,北半球昼短夜长,慢慢进入深秋,天气渐渐转冷。
秋分有三候。一候“雷始收声”,宋代楼钥诗云:“秋分雷自合收声,白露明朝忽震霆。”秋分以后雷声逐渐消失;二候“蛰虫坯户”,秋分时节天气转凉,小虫子在洞穴里藏起来,并用细土封实洞孔,准备蛰伏;三候“水始涸”,秋风渐强,湿润空气渐少,空中水汽干涸,很难再有大雨出现。



“八月瓜”进入采摘季,种植户正在采摘 记者 陈永建 摄

如果说春天是播种希望的季节,那么,秋天就是品味收获的时候。秋分时节,大江南北到处充满着丰收的气息。从2018年开始,每年的秋分被定为“中国农民丰收节”,这也是第一个在国家层面专门为农民设立的节日。将这个节日选在秋分,可见秋分在农业生产方面的重要性。

中秋节是从古时秋分的祭月节演变而来

你知道吗?如今我们熟知的中秋节是从古时秋分祭月的习俗演变而来的。
在中华民族的传统文化中,太阳和月亮是两个重要的意象,为此,衍生出了“春祭日,秋祭月”的传统民俗活动。秋分节气这天,古代人民会进行祭月活动。不过由于秋分的日子并不固定,当天不一定有圆月,所以,慢慢地,人们就将“祭月节”由“秋分”调至了中秋。
秋分这一天,客家农民都按习俗放假,每家都要吃汤圆,而且还要把不用包心的汤圆用细竹叉撑着置于室外田边地坎,名曰“粘雀子嘴”,免得雀子破坏庄稼。
秋分期间还是客家孩子们放风筝的好时候。尤其是秋分当天,大人们有时也会参与其中。风筝类别有王字风筝、鲢鱼风筝、眯蛾风筝、雷公虫风筝、月儿光风筝,大者有两米高,小的也有二三尺。
秋分时节,我国民间还有挨家挨户送秋牛图的习俗。送秋牛就是把二开红纸或黄纸印上全年农历节气,还要印上农夫耕田图样,名曰“秋牛图”。送图者都是些民间善言唱者,主要说些秋耕吉祥、不违农时的话,每到一家便是见景生情,见啥说啥,说得主人给钱为止。言词虽随口而出,却句句有韵动听。俗称“说秋”,说秋人便叫“秋官”。

舟山人要“忙三秋”,当然也少不了吃螃蟹

秋分这天,舟山民间也有一些特定的习俗。
这天,舟山民间有食蟹作补之习。



展茅田园综合体稻花熟 记者 张磊 摄

此时既是螃蟹大量上市的旺季,又是食蟹的最佳季节。而秋分时节,正是雄性腺成熟的最佳时期。此时的雄蟹最肥美、也是最滋补的时候。秋季多吃螃蟹,有助于体内运化,调节阴阳平衡。
在民间,选蟹有“五看”:一看蟹壳。壳背呈墨绿色的,一般都体厚坚实;呈黄色的,大多较瘦弱。二看肚脐。肚脐凸出的,一般都膏肥脂满;凹进去的大多膘体不足。三看蟹足。蟹足上刚毛从生的,一般都膘足老健;无刚毛的,大多体软无膘。四看雌雄。农历八九月里挑雌蟹;九月过后选雄蟹。五看活力。将螃蟹翻转身来,腹部朝天,能迅速用蟹足弹转翻回的,活力强,可保存;不能翻回的,活力差,存放的时间不能长。
除了食蟹以外,秋分这一天,民间还有和春分一样的同款“立蛋”习俗。其玩法简单易行且富有趣味。选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋,轻手轻脚地在桌子上把它竖立起来。虽然失败者颇多,但成功者也不少。秋分成了竖蛋游戏的最佳时光,故有“秋分到,蛋儿俏”的说法。
另外,秋分也是秋收、秋耕、秋种的大忙季节,俗称“三秋”。因此,民间也有了“忙三秋”的习俗。民谚曰“夏忙半个月,秋忙四十天”“秋忙秋忙,绣女也要出闺房”“秋分不露头,割了喂老牛”“白露早,寒露迟,秋分种麦正当时”。秋分正是收获的大好时节,农人既要及时抢收秋作物,以免遭受霜冻和连阴雨的危害,又要适时播种冬作物,为来年丰产奠定基础。

物候上的秋天来临,养生也有讲究
按气候学上的标准,“秋分”时节,我国长江流域及其以北的广大地区,日平均气温都降到了22℃以下,为物候上的秋天了。在这个时候,人们在养生中也有诸多讲究。
秋分之前有暑热的余气,故多见于温燥。秋分之后,气温逐渐下降,寒凉渐重,则多见于凉燥。同时,秋燥温与凉的变化,还与每个人的体质和机体反应有关。为防止凉燥,主张多喝水,多吃清润、温润的食物,以起到滋润润肺、养阴生津的作用。

秋分时节,人们在起居、饮食、精神等方面,要保持“养收”原则,做到早睡早起,古有“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”之说。早卧以顺应阴精的收藏,以养“收”气,早起以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。
在饮食上,主张宜收不宜散,尽量少食葱、姜等辛味之品,多食酸味甘润的果蔬。同时秋燥津液易伤,引起咽、鼻、唇干燥及干咳、皮肤干裂、大便燥结等燥症,为此,通常多选用甘寒滋润之品,以润肺生津、养阴清燥。
在精神方面,秋季气候渐转干燥,日照减少,气温渐降,人的情绪未免有些垂暮之感,故有“秋风秋雨愁煞人”之说。为此,提倡神志安宁,收敛神气,以适应秋天容平之气。

夜排档上,各种新鲜鱼货琳琅满目 记者 沈磊 摄



水果店上架多种时令水果供市民挑选 记者 陈永建 摄



夜排档上,各种新鲜鱼货琳琅满目 记者 沈磊 摄

诗词怀古

《晚晴》
唐·杜甫
返照斜初彻,浮云薄未归。
江虹明远饮,峡雨落餘飞。
凫雁终高去,熊羆觉自肥。
秋分客尚在,竹露夕微微。

《夜喜贺兰三见访》
唐·贾岛
漏钟仍夜浅,时节欲秋分。
泉聒栖松鹤,风除翳月云。
踏苔行引兴,枕石卧论文。
即此寻常静,来多只是君。

《咏廿四气诗 秋分八月中》
唐·元稹
琴弹南吕调,风色已高清。
云散飘颿影,雷收振怒声。
乾坤能静肃,寒暑喜均平。
忽见新来雁,人心敢不惊?

《怀潘鄮屋》
宋·陈允平
洛阳才解佩,过眼忽秋分。
四海一明月,千山共白云。
雁烟迷晓树,虫露湿香芹。
满纸相思字,临风欲寄君。

《点绛唇》
宋·谢逸
金气秋分,风清露冷秋期半。
凉蟾光满,桂子飘香远。
素练宽衣,仙仗明飞观。
霓裳乱,银桥人散。
吹彻昭华管。

