



新城翁浦幼儿园的小朋友在老师带领下去附近一农庄秋游挖番薯 记者 陈永建 摄

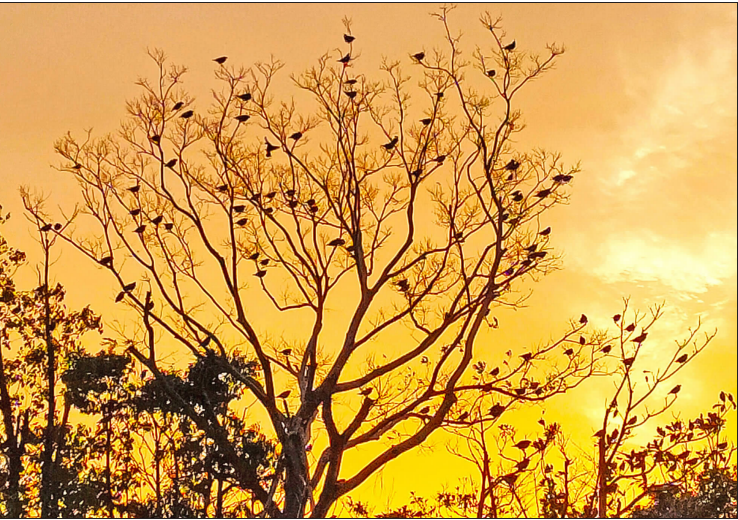
今天是霜降

吃柿子是舟山人的仪式感

这个时节进补养生尤为重要,不妨看看吃些什么最应季

□记者 张莉莉 通讯员 木易

气温渐降,大地萧然。当深秋的景象越来越明显,一切都在告诉我们,霜降已至。
天气渐寒始于霜降。这之后,植物渐渐失去生机,大地一片萧索。



霜降时节,夕阳下,群鸟在新城翁浦公园树上嬉戏,构成一幅美丽的百鸟登枝图 记者 陈永建 摄



霜降恰逢重阳节,老人们开展登高活动 记者 张磊 摄

霜降至 秋季开始向冬季过渡

《月令七十二候集解》曰:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”《二十四节气解》中说:“气肃而霜降,阴始凝也。”

霜降,是二十四节气的秋天最后一个节气,也是秋季到冬季的过渡。“霜”是天冷、昼夜温差变化大的表现,故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节令。民间把秋季出现的第一次霜叫做“早霜”,也有把早霜称之为“菊花霜”的,因为此时菊花盛开。

古人将霜降分为三候:“一候豺乃祭兽;二候草木黄落;三候蛰虫咸俯。”意思是此时豺狼将捕获的猎物陈列后再食用;大地上的树叶枯黄掉落;蛰虫也在洞中不动不食,垂下头来进入冬眠状态中。

其中最有趣的是“豺祭兽”,指豺狼逐杀猎物,陈列四周以备冬,古人认为是猛兽以此“祭天报本”。全年这样的“自然之祭”共有三次,此前还有春天雨水节气的“獾祭鱼”、夏天处暑节气的“鹰祭鸟”,古人对自然的观察不可谓不细致。

霜降时节 舟山民间有吃柿子之俗

关于霜降的习俗,从古至今有许多趣味的记载。

例如在古代,霜降为嫁女之时节,《周易》《荀子》等古籍中均有记载。这也与农业社会的生产周期相吻合,霜降早已过了秋收的忙碌时刻,人们有大量空闲时间,同时也有足够的人力、物力来进行婚嫁等社会活动。

除此之外,各地也有不同的霜降风俗。在广东高明地区,霜降前有“送芋鬼”的习俗。霜降时节,人们会用瓦片堆砌成河内塔,在塔里面放入干柴点燃,火烧得越旺越好,直至瓦片烧红,再将河内塔推倒,用烧红的瓦片热焗芋头,这在当地称为“打芋煲”,最后把瓦片丢到村外,这就是“送芋鬼”。人们以这样的方式,辟



定海盐仓虹桥的柿子熟了 记者 张磊 摄

凶迎祥。
而据《浙江志》记载,在浙江富阳县有迎霜降之俗。在清朝之前,按古俗,立春之日为开兵之日,至霜降日则为收兵之期。故而在霜降前夕,府县的武官总兵都要穿戴盔甲,佩兵器列队前往旗藤庙举行收兵仪式,迎接霜降,以求拔除邪祟,祈愿天下太平。
在古时候,霜降时节,人们通常要去扫墓。《清通礼》中就有关于霜降扫墓祭祖的记载。
在舟山,民间有在霜降时节以柿作药的习俗。此时正是柿子成熟上市的时候,民间有此日吃柿子之习,俗谓“霜降吃柿子,不会流鼻涕”。也有人这样解释,说霜降这天吃柿子,能避免整个冬天嘴唇开裂。但在吃柿子时有个禁忌,不能与蟹同食,否则会肚痛腹泻。

霜降宜进补 吃这些最应景

在舟山民间,霜降这天还有进补习俗。古有“一年天天补,不如霜降补”之说,民间也素有“补冬不如补霜降”的说法。人们认为先“补重阳”后“补霜降”,而且“秋补”比“冬补”更要紧。

霜降进补吃什么?这时候宜吃保暖润燥健脾养胃的食物,民间主要有“吃红柿子、拔萝卜、吃牛肉、煲羊肉、煲羊头、迎霜兔肉”

的食俗。
“处暑高粱,白露谷,霜降到了拔萝卜”,霜降后早晚温差大,露出地面的萝卜如果不及时收获,会出现冻皮等问题,影响萝卜的收成。萝卜是一种营养价值较高、价格便宜的食物,被称为“土人参”,有增进食欲、止咳化痰、除燥生津的作用,正适合霜降时节食用。
而广西玉林的居民习惯在霜降这天,早餐吃牛肉炒粉,午餐或晚餐吃牛肉炒萝卜,或是牛腩煲之类的来补充能量,祈求冬天里身体暖和强健。
除牛肉外,羊肉也与霜降相宜。一到秋冬季,羊肉出现在餐桌上的频率越来越高。它味甘而不腻,性温而不燥,具有温补气血、补身驱寒的功效。
古人一般秋补还会吃兔肉,在古代,霜降非常盛行食兔肉进补,它有“保健肉”之称,干煸、水煮、冷吃、红烧,各种做法都有。
在霜降当天,闽南人会选择吃鸭子进补。除以上美食外,如洋葱、雪里蕻、番薯、山药、藕、栗子、菠菜、荸荠、芝麻、蜂青菜等都是这个时节适宜吃的食物。而经过霜覆盖的蔬菜味道也更为可口鲜美。

霜降养生 要注重防寒保暖

霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意

思,也意味着冬天即将开始,故霜降时节,养生尤为重要。
霜降期间,要注意防秋寒。气温骤降,老年人极易患上“老寒腿”等毛病,慢性支气管炎也容易复发或加重,同时这也是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡病复发的高峰期。
这个时间节点后不再适合“秋冻”。对抵抗力差的老年人,尤应按时增减衣服,以免湿邪、寒邪入侵,导致生病。睡觉时一定要盖好被子,特别是保证腹部、头部不要受寒。
霜降养生,宜适量运动,避免久坐,增加关节的活动性,维持关节的灵活性,促进关节周围软组织的血液循环。可以选择合适的体育锻炼项目,如散步、户外跳舞等,避免爬山、爬楼梯等增加关节负担的运动。此外,锻炼前一定要先热身。
另外要注意合理搭配饮食,多吃富含蛋白质、钙质的食物,如奶制品、豆制品、鱼虾、海带等,既可预防骨质疏松,又可营养软骨及关节。
秋内应于肺。肺在志为忧,悲忧易伤肺。深秋时节日照减少,温度降低,草枯叶落,花木凋零,常在一些人心中引起凄凉、垂暮之感,产生惆怅、烦躁等悲秋情绪。这说明秋季养生首先要培养乐观情绪,保持神志安宁,以避肃杀之气。



新城一口袋公园,杉树林渐渐染成了红色 记者 陈永建 摄



岱山高亭镇石马岙费家村,村民采集桂花 记者 沈磊 摄

读诗怀古

商山早行

唐·温庭筠

晨起动征铎,客行悲故乡。
鸡声茅店月,人迹板桥霜。
槲叶落山路,枳花明驿墙。
因思杜陵梦,凫雁满回塘。

秋词二首

唐·刘禹锡

自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。
晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄。
山明水净夜来霜,数树深红出浅黄。
试上高楼清入骨,岂如春色嗾人狂。

谪居

唐·白居易

面瘦头斑四十四,远谪江州为郡吏。
逢时弃置从不才,未老衰羸为何事。
火烧寒洞松为烬,霜降春林花委地。
遭时荣悴一时间,岂是昭昭上天意。

渔家傲·秋思

宋·范仲淹

塞下秋来风景异,衡阳雁去无留意。
四面边声连角起,千嶂里,长烟落日孤城闭。
浊酒一杯家万里,燕然未勒归无计。
羌管悠悠霜满地,人不寐,将军白发征夫泪。

