



海都见习记者 吴诗榕 胡婷婷

8月7日13时52分,将迎来立秋节气。然而,“立秋”并不意味着“入秋”。“六月大暑热未死,立秋秋烘热死人。”福州民谚生动描绘了立秋后的闷热天气。

那么,立秋后天气将如何变化?这个时节又该如何科学养生?今天的《谈天说地》,从习俗到避暑妙招,从饮食养生到起居调理,让我们共同探寻福建人应对“秋烘”的独特智慧。

# 立秋「秋烘」正当时

副高控场,高温反扑,专家支招科学养生

## 降雨模式结束 高温开始补“暑假作业”

受强盛的西南气流影响,近日福建雷雨频繁,不过本轮雨水已经接近尾声。随着副热带高压的增强,暑热将蔓延福建全省,7日开始,在火辣阳光的助力之下,气温明显上升,尤其是中北部的福州、南平、三明等地,最高气温将达到36~37℃。

今年7月因为台风活跃,福建一带的高温天较常年7月偏少,到了8月,开始补“暑假作业”了。今日起,泉州气温呈现逐步上升的趋势,最高气温将重回35℃。

通常立秋后,还要过一个月左右天气才会明显转凉。对于地处南方的泉州而言,暑热的消退往往更为缓慢,可能持续至9月底甚至10月初。

## 藕糕避“秋烘” 老习俗里藏清凉

“立秋不是秋,天凉白露后”,这句福州老话道出了立秋时节特有的“秋烘”天气。“秋烘啊,就像掀开蒸笼盖时那股子闷热气儿。”闽都民俗研究者方杰解释,老福州人的回忆里,儿时的立秋,阿嬷总会做一锅晶莹剔透的藕粉糕,浇上香甜的桂花蜜,孩子们总是迫不及待地“啾溜啾溜”吸食。

那面对这样的“秋烘”天气,老福州人又是如何避暑的呢?方杰介绍,最受欢迎的要数“举家上山”,鼓岭、雪峰寺等地因海拔较高,气候凉爽,成为天然的避暑胜地,不少家庭会选择暂离城区小住几日。此外,老福州人还讲究“早睡早起”,午后高温时段必定小憩,避开最热的时辰活动。

“这些看似简单的习俗,其实蕴含着顺应天时的生活智慧。”方杰说,在空调尚未普及的年代,这些方法帮助福州人安然度过“秋烘”时节。如今虽有了现代降温设备,但这些传统习俗依然在不少家庭中延续,成为福州人独特的立秋记忆。

而在泉州,立秋时节也有着独特的民俗传统,核心是“啃秋”与“贴秋膘”。啃秋,即吃西瓜。民间认为立秋吃西瓜可以消暑防病。“贴秋膘”则是指适当增加进食营养丰富的食物,为即将到来的秋冬季节储备能量。

## “秋老虎”来袭 注意防暑防燥

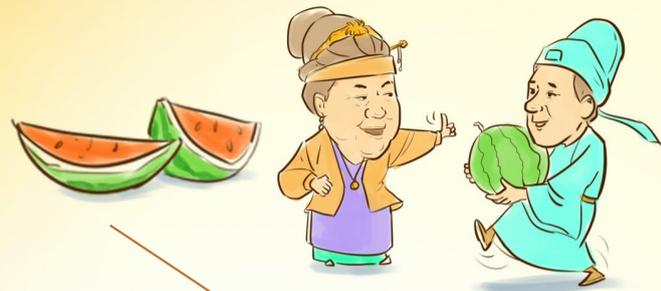
立秋一般预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。但是,在福建,暑气依然未消,有时高温炎热天气甚至会“反扑”,即所谓“秋老虎”发威。福建中医药大学国医堂中医健康管理(治未病)中心廖水亨医生提醒,立秋后养生重在顺应天时,防暑降温、润肺防燥不可少。

立秋后虽然一时暑气难消,但总的趋势是天气逐渐凉爽。因此,饮食起居要防暑,又要注意别着凉。立秋后,南方天气依然较为炎热,许多家庭和办公室都开着空调,在享受清风凉意的时候,也容易患上“空调病”。尤其是在立秋之后,有慢性支气管炎、慢性病如哮喘及脾胃功能相对薄弱的人,容易出现问题。所以此时切勿贪凉,开空调的时候避免对着空调直吹或者将腹部盖好。在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间也不宜过长。注意关节保暖。

生活起居方面,由于立秋之际已是天高气爽之时,应“早睡早起,与鸡俱兴”,以顺应阳气之收敛。立秋后是锻炼的好季节,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损。



# 咱边啃秋边聊 谁是第一个「吃瓜群众」?



## 吃瓜,不只在立秋

立秋日吃西瓜,又称啃秋,人们相信,在这一天吃西瓜,可以秋天不生痱子,也可以免于冬天和来春的腹泻。《津门杂记》里写得明白:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”《本草纲目》载,西瓜“消烦止渴,解暑热”,立秋后暑气未消,适量吃瓜既能缓解夏日余热,又能预防秋燥伤肺。

吃瓜,可不只在立秋。中秋节吃西瓜也是潮流,明代《帝京景物略》记载:“八月十五日祭月,其祭果饼必圆;分瓜必牙错瓣刻之,如莲华。”《红楼梦》第七十五回中,贾珍给贾母送的中秋节礼物就是西瓜。

能吃上反季西瓜的,还得是清代的皇帝们,从夏吃到冬,那叫一个酣畅。他们是怎么吃上反季西瓜的?《江苏文库·精华编》中记载:“今西瓜已遍天下,而台湾则并种于秋,至十月采取,贡入京,以备腊月庙祭之用。”

稀罕的反季西瓜皇帝每年也就只能得四五十个,需得祭祀用,自己享用一些,还要用它来赏赐大臣。比如乾隆元年(1736)二月二十二日,咱们四爷就赏赐给直隶总督李卫“台湾西瓜一个”,李卫不仅出城跪迎,还专门设香案叩首。

## 中国第一个“吃瓜群众”是谁

立秋时节啃着瓜,你会不会好奇,咱中国第一个“吃瓜群众”到底是谁?

那得从西瓜的由来说起。今天水果摊上处处可见的西瓜,其实是个“外来户”。西瓜得名“西”,就因为它是从西域传入中原地区的。

西瓜进入中国的时间,自古以来就有不少争议。

中国第一个“吃瓜群众”是谁?清代史学家、诗人、文学家赵翼曾试图破解。《陔余丛考》一书中就有一节内容旁征博引,专门讨论西瓜进入中国的时间。

第一种说法,西瓜在元世祖时期才进入中国。

这个说法赵翼可不同意。他翻阅史料发现,元初方夔(ku í)就有吃西瓜的诗:“缕缕花衫粘唾碧,痕痕丹血掐肤红。”再往前推,宋人方回有“西瓜足解渴,割裂青瑶肤”的词句。种种证据说明,西瓜早在宋代就是文人们喜爱的美味。

赵翼认为,西瓜其实是五代时期来到中国的。他的证据来源于欧阳修的《新五代史·四夷附录》,其中记载五代有个叫胡峤的人在塞外契丹人那里见到了西瓜,后来西瓜便“由峤入中国”。

胡峤会是中国第一个“吃瓜群众”吗?倒也未必。

1980年,考古学家们在江苏省扬州西郊邗江县汉墓中发现了一个漆筭,还在里面找到西瓜籽。专家考证,墓主应该是汉宣帝本始三年(公元前71年)去世的。这样看来,西瓜最迟在西汉就已经来到中国了。

所以第一个“吃瓜群众”到底是谁?这个问题,看来还得接着“吃瓜”了。

(北京日报现代快报)



## 立秋仪式感满满 皇家与官员们“团建”

古人的立秋,仪式感满满。

根据《礼记·月令》的记载,在周朝,立秋这一天,天子会率百官赴西郊迎秋,祭祀白帝少昊和秋神蓐(音rù,草席)收,祈祷丰收。

在汉代,立秋完成了从经验到科学的跨越。西汉时期的《淮南子·天文训》首次将立秋定为二十四节气之一,标志着夏季终结与秋季开端。《后汉书·礼仪志》里记载,立秋当天,不到五更,京城的官员就要穿上白色朝服,到西郊迎秋。仪式结束后,他们会换上绛色朝服,直到立冬。唐代则沿袭旧制,于立秋日到西郊祭祀白帝。

宋代的立秋仪式更添文雅。宋代吴自牧所著的《梦粱录》里说,掌测验天文的太史官先于宫廷的大殿下植梧桐一株,等到“立秋”时辰一到,太史官身着礼服高声奏道:“秋来了!”奏毕,梧桐树上应声落下一两片叶子,以寓报秋之意,取“一叶知秋”之妙。

清代,皇家会在立秋前后启动著名的“木兰秋狝”。这个时候,皇家全体总动员,率八旗及内大臣、蒙古王公等,加入秋猎活动中。秋狝兼具军事训练与礼仪教化双重功能,是清代军队保持战斗力的重要制度。

从周朝的西郊迎秋,到清代的木兰秋狝,立秋的宫廷仪式像不同时代的“团建”,不仅是对季节更迭的礼赞,更是中华文明“观天象、应农时、序人伦”的生动写照。