

# 盛夏余热未消 万物已惊秋

陈广忠

盛夏余热尚未散尽,但万物已然悄悄开始了转变。今日,我们迎来“立秋”节气,夏尽秋来,金风渐至。“风吹一片叶,万物已惊秋。”送夏迎秋,你准备好了吗?

立秋,在公历每年8月7日或8日,太阳到达黄经135°时开始。立秋是秋季6个节气的起点。

《淮南子·天文训》记载:加十五日指背阳之维,则夏分尽,故曰有四十六日而立秋,凉风至,音比夹钟。

意思是说,大暑后增加十五日,指向背阳之维,那么夏天的节气终结,所以夏至后有四十六日而立秋。凉风吹来,它与十二律中的夹钟相对应。

## 二十四节气

### 立秋与物候

明代黄道周撰写的《月令明义》中,记载立秋的物候是:凉风至,白露降,寒蝉鸣。

第一候,“凉风至”。

这时开始刮偏北风,偏南风逐渐减少,凉风开始到来。《史记·律书》中说:“凉风居西南维。”就是说,来自西南方的是凉风。这时处于冬、夏季风交替的时节,往往出现秋高气爽的天气。唐代天文学家李淳风《观象玩占》中有“八方风”,其中说:“西南坤风,主立秋四十五日。”

第二候,“白露降”。

立秋之时,昼夜温差较大,水蒸气夜里凝结,形成露珠,开始降落。唐代大诗人李白《玉阶怨》中写道:“玉阶生白露,夜久侵罗袜。却下水晶帘,玲珑望秋月。”意思是说,玉砌的台阶上滋生了白露,露水浸湿了罗袜。可知水汽之重。

第三候,“寒蝉鸣”。

寒蝉,众多蝉类中的一种,又称寒蜩

(ji ā ng)、寒蜩(ti á o)。《尔雅·释虫》郭璞注中说:“寒蜩也,似蝉而小,青赤。”它比一般的蝉要小,青红色,有黄绿斑点、翅膀透明。寒蝉感觉到了寒气,鼓翼而鸣叫。《吕氏春秋·孟秋纪》高诱注中记载:“寒蝉得寒气鼓翼而鸣,时候应也。”

宋代著名词人柳永《雨霖铃》中写道:“寒蝉凄切,对长亭晚,骤雨初歇。”第一句的意思是,秋寒中的蝉儿,叫声凄厉而急促。

### 立秋与民俗

立秋的民俗主要是迎秋。古代天子亲率三公、九卿、大夫,迎秋于西郊,在西郊举行盛大祭祀活动,并颁布秋天的政令。

秋社,是古代庆祝秋季丰收,感谢土地赐予的恩德,民间祭祀土地神的习俗,规定在立秋后第五

个戊日举行。宋代孟元老撰写的《东京梦华录》卷八“秋社”中记载:“八月秋社,各以社糕、社酒相饷(j ī )送。贵戚、官院以猪羊肉、腰子、妳(n ā i)房、肚肺、鸭饼、瓜姜之属,切作棋子、片样,滋味调和,铺于板上,谓之‘社饭’,请客供养。”百姓喜迎丰收,

要互相赠送“社糕”“社酒”,要烹饪非常丰盛的“社饭”,招待客人。宋代吴自牧所写的《梦粱录》卷四“八月”中说:“秋社日,朝廷及州县差官祭社稷于坛,盖春祈而秋报也。”在“秋社”之时,朝廷和各级官府,也要举行祭祀活动,报答大地的无私赐予。

### 立秋与农事、生态资源保护

立秋的农事和农谚有:

“六月底,七月头,十有八载节立秋。”这是说立秋节气每年发生的时间。“早晨立秋凉飕飕,晚上立秋热死牛。”“立了秋,枣核天,热在中午,凉在早晚。”立秋节气真特殊:早晚凉,中午热,就像个枣核。

“一场秋雨一场寒,十场秋雨穿上棉。”立秋

下起雨来,天气逐渐转冷。

“立秋三场雨,秠(b ī )稻变成米。”这是说双季稻的颗粒开始饱满。

“秋不凉,粒不黄。”秋凉可以促使农作物加快成熟。“麦到芒种,稻到立秋。”这里说,麦类到芒种开始成熟;双季稻立秋前必须种植,否则颗粒无收。

“立秋种荞麦,秋分麦入土。”荞麦的种植在立秋,麦类的种植在秋分。

《淮南子·时则训》中说:在这个月里,命令百官,开始收敛赋税;修筑堤坝,谨防障碍阻塞,防备水患的到来;修建城郭,整治官室。其中的筑堤防水,乃是保护生态、防止水患的重要举措。

### 立秋美食与养生

在立秋时节,民间传统饮食与养生习惯流行“贴秋膘”,增加营养,提高身体免疫力。

经过“苦夏”,天气酷热,人们体质下降,各地都有“贴秋膘”习俗。北方多以肉食为主,常见吃一些白切肉、红焖肉和肉馅饺子,

炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。其中老北京的吃炖肉,用料考究,一般要配上20多味中草药,香气四溢。

应该指出的是,南方这时还不宜“贴秋膘”,因为温度相对比较高,还要延续一段时

间,饮食还要以清淡为主。

陈抟《二十四式坐功图》中记载:“立秋七月节坐功:每日丑寅时,正坐,两手托地,缩体开息,耸身上踊,凡七八度,叩齿,吐纳,咽液。”

### 立秋与文化

《淮南子·说山训》中说:“见一叶落,而知岁之将暮;睹瓶中之冰,而知天下之寒。以近论远。”这就是成语“一叶知秋”的来历。

“悲秋”,往往成为古代诗人创作绕不开的老话题。战国辞赋家宋玉在《九辩》中写道:“悲哉,秋之为气也!萧瑟兮草木摇落而变衰。”看到草木枯萎,而自然心中产生悲怆的情绪。

但是,在唐代文学家刘禹锡看来,“秋日”却远远胜过“春朝”。他在《秋词二首》“其一”中写

道:

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。

你看,秋高气爽,晴空万里,矫健的鸿鹤,展翅高飞,排开云雾,直上九霄。作者便把自己的创作激情,引展到碧空云霄。而这首诗,却是在作者被贬谪朗州时的作品。这种气魄,这种胆识,这种意境,只有一个坚定的改革家,才能够具有,才能够做到。

宋朝诗人范成大在《立秋后二日泛舟越来溪三绝》“其一”中,描绘的是立秋时节“越来溪”美丽的景色:

西风初入小溪帆,旋织波纹绉浅蓝。行入闹荷无水面,红莲沉醉白莲酣。

“越来溪”在苏州市西南,现在成为越来溪公园。船儿在水中划行,碧波荡漾,荷花密布,红莲醉了,白莲正在酣睡。这是立秋时节江南水乡苏州越来溪的美景。