

# 立秋：山容便与新秋净，稻花已作丰年香

袁瑾

◆ 立秋之后，暑热寒凉交替，阴阳互转，自然界万物随着阳气的下沉而收敛，从繁茂趋向成熟。

◆ 立秋是走向成熟的标记，收获的大幕被如钩新月、习习凉风扯动了一角，人们兴高采烈地期待着山色清朗、瓜果飘香、凉爽秋风溢满天地人间。

◆ 立秋前后，我国大部分地区农作物生产旺盛。随着瓜果蔬菜渐渐成熟，农人们也陆陆续续开始晾晒田间的收获物，俗称“晒秋”。晒秋并不只在立秋，从农历六月六便开始了，立秋之后渐入高潮。

◆ 立秋以后，天渐渐有了凉意，便自然要吃点儿有营养的东西，补一补夏天身体的虚空，这便是人们常说的“贴秋膘”。

立秋，秋天的第一个节气，俗话说“是至立秋年过半，日月如梭转瞬间”。《管子》上也有“秋者阳下，故万物收”之句。此后暑热寒凉交替，阴阳互转，自然界万物随着阳气的下沉而收敛，从繁茂趋向成熟。

秋，有初(孟)秋、仲秋和深(季)秋之分，初立之“秋”又被唤作“新秋”，新秋带给人们的总是摆脱暑热的清凉喜悦，唐人刘禹锡也以“山明水净夜来霜，数树深红出浅黄”之句赞美秋色的闲淡清韵，洁净澄明。不耐暑热的人们便如宋人杨万里所言“暑中剩喜立秋初”(《六月十三日立秋》)，格外盼望凉风起。然而在南方，立秋并不等于入秋。此时尚处中伏，酷热难耐；立秋后的第一个庚日便是未伏的开始，于是民间就有了“秋后一伏”之说，真正的凉爽大约要到白露节气之后吧。于是杨万里只能无奈地“旋汲井花浇睡眼，洒将荷叶看跳珠”。

尽管如此，时节却仍然向着“秋意渐起”奔去。“虽然太阳的炎威依然没有增加，寒暑表上的热度依然没有降低，然而只当得余威与残暑，或霜降未落的先驱，大地的节候已而今移交于秋了”(丰子恺《秋》)。立秋是走向成熟的标记，收获的大幕被如钩新月、习习凉风扯动了一角，人们兴高采烈地期待着山色清朗、瓜果飘香、凉爽秋风溢满天地人间。

## 梧桐报秋，楸叶添秋

《淮南子·说山训》云：“见一落叶，而知岁之将暮”，此“叶”便是梧桐叶。明

人张岱在《夜航船·秋》中认为此种说法源于古诗“梧桐一叶落，天下尽知秋”。梧桐是秋的信使，南宋时“梧桐报秋”曾经是一种宫廷仪式。宋代吴自牧《梦粱录》卷四记载，立秋日，禁中官吏“以梧桐树植于殿下”，待到立秋交节的时辰，太史官穿着隆重的礼服，手持朝笏，抑扬顿挫地奏报“秋来了！”声音雄浑幽长，“其时梧叶应声飞落一二片，以寓报秋意”，甚是应景。南宋布衣诗人刘翰久居临安，一日为凉意所惊，从梦中起身，却见寂静院落中，朗朗月色下，唯有满阶片片梧桐落叶透出丝丝秋意，于是便写下了“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。睡起秋色无觅处，满阶梧桐月明中”(《立秋》)。秋，就这样被感知了。

在古人眼中，梧桐是有灵性的，它能“悟秋”并知时令。宋代陈翥《桐谱·杂说》引《通甲书》说梧桐可辨“日月正闰”，文曰梧桐“生十二叶，一边有六叶，从下数一月，有闰则十三叶，视叶小者，则知闰何月也。不生则九州异君”。意即梧桐树枝上长着十二片叶子，每片叶子代表十二个月，闰年再多长一片小叶子，于是人们看着小队长在何处，便可知哪个月是闰月了。此法是否奏效，尚不可知，不过梧桐叶与秋的故事还不止于此。据《吕氏春秋集解·审应览》记载，西周初年的一天，年幼的周成王和弟弟叔虞一起玩耍，他随手捡起飘落的梧桐叶，剪成珪形，以此为信，将唐国“戏封”给叔虞。周公以“天子无戏言”为据，遂封叔虞于唐。虞死后，他的儿子燹父继位，改国号为晋。这一事件史称“桐叶封弟”，“剪桐”便成了分封的代名词。汉代有民谣

唱“汉妃抱娃窗前耍，巧剪桐叶照窗纱”，想来当时将梧桐叶剪成各种图形贴在窗上逗弄着孩子，已是家中妇女取乐玩耍、装点生活的惯常游戏了。

唐时立秋，女子爱剪楸叶，戴在发间，用以装扮。李时珍《本草纲目·木》载：“唐时立秋日，京师卖楸叶，妇女、儿童剪花戴之，取秋意也。”楸树，是一种小型乔木，李时珍认为它是最早感知到秋意的树，因此称之为“楸”。北宋时，山阴(今绍兴)学者陆佃有“木名三时”之赞，云：“椿树旺于春，榭树旺于夏，楸树旺于秋，可称‘木名三时’。”(《埤雅》卷十四)后来，他的孙儿南宋诗人陆游夏末初秋在中庭纳凉时，心动于红霞映日之中楸树细枝随风荡漾的婀娜风姿，不由感叹“摇摇楸线风初紧，颯颯荷盘露欲倾”(《中庭纳凉》)。祖孙俩于同咏楸木，心有灵犀。此俗宋时颇为流行，南宋临安内外，于立秋日“侵晨满街叫卖楸叶，妇人女子及儿童辈争买之，剪如花样，插于鬓边，以应时序”。(吴自牧《梦粱录》卷四)明承宋俗，“立秋之日，男女咸戴楸叶以应时序”。(田汝成《西湖游览志余》卷二十)有的人也喜用木桶红叶剪成花瓣状，插在发际鬓边，黑发红花，分外俏丽。

说到立秋日的古俗，南宋范成大《立秋诗》中还记叙了另外几样，云：“折枝楸叶起园瓜，赤豆如珠咽井花。洗濯烦襟酬节物，安排笑口问生涯。”除了戴楸叶外，南宋时亦有吃瓜豆、咽井水等诸多节物风俗，甚是欢乐。此间种种，后来历代也或多或少沿袭了下来。明人冯应京在《月令广义》中对吃赤豆水做了一番解释，他说在立秋日拿了七粒或是十四粒赤豆，顺了井水咽下，一整个秋天就不犯痢疾了。这个说法自然经不起什么推敲，后来清代江浙一带民间亦笃信此俗，应是讨个彩头、祛病祈福之意。此种情形，各个节气中常有，人们总爱给各种风物、应时行事，按上个趋吉避祸的名目，如此一来，便有了“底气”，得了“撑腰”，可做一番“大热闹”了。

## 农事不歇，秋收同欣

立秋前后，我国大部分地区农作物生产旺盛。北方地区棉花结铃，大豆结实，玉米抽雄吐丝，甘薯快速膨大。南方水稻种植区亦是一片忙碌，此时正是江南双季稻晚稻结穗期，农人们要把稻田里的水放干，在太阳下曝晒十余日，再灌水入田，称为“搁田”或“搁稻”。《陶朱公书》对此早有记载：“稻田立秋后不添水，晒十余日，谓之搁稻。”搁稻主要是为了防止稻不结穗时的倒伏。稻田放水后一主要搁到“田间不陷脚，田边开细拆，土面露白根，稻叶挺拔拔”的程度才算成功。即水田底部的泥土晒得要半干，微微有些裂缝出现，这样稻禾的根便能往下深扎，抑制无效的分蘖，根扎得越深，植株越是直立而强壮，愈是可以保证后期结穗丰产。农谚“秋前不搁田，秋后叫皇天”说的便是此意。搁田十余日后，要还水。还水讲究少量多灌，正是“浅灌勤灌搭浆水，干干湿湿直到老”。直到稻谷成熟，才能去水。

水稻陆续抽穗，眼见着丰收在望，此时每一声雷鸣、每一滴水都牵动着农人的心，他们将之视为关乎田地收成的某种征兆。打雷了，就说“秋穀收，收秕谷”。“穀收”，音似“轱辘”“咕辘”，本意是车轮或者车轮转动的声音，这里模拟雷声；秕谷，是干瘪不饱满的谷子。此谚意指若是立秋这天打雷，那么瘪谷、坏谷就多，田地也要减产。对此，南宋范成大《秋暝》一诗早有记载：“立秋之雷损万斛，吴农记此占年谷。”清人蔡云《吴歙》也说：“谚云：‘秋学鹿，损万斛。’言立秋闻雷，岁必歉收也。”

随着瓜果蔬菜渐渐成熟，农人们也陆陆续续开始晾晒田间的收获物，俗称“晒秋”。晒秋并不只在立秋，从农历六月六便开始了，立秋之后渐入高潮。安徽婺源篁岭古村落每年立秋要举行“晒秋节”。这是一个挂在崖壁上的村落，平地无三尺，几百栋徽派民居围绕口水口高高地分布开来，鳞次栉比的马头墙错落落在落差几百米的山崖上。村子周



林凡《海上时节》系列之立秋

敦煌二十四节气壁画之立秋局部

围棵棵古树环抱，万亩梯田簇拥。晒秋时节，各家各户多利用房前屋后的小片空地或是屋顶平地晾晒。人们将果蔬菜蔬铺在圆圈的晒匾内，搁在晒架上，融入阳光中。红的辣椒、金的皇菊花、黄的玉米、酱色的干菜、绿油油的油菜果等等，在蔚蓝天际的帷幕中，一直向山脚延伸下去。白墙、黑瓦、鲜艳的晒匾，组合在一起，恰是一幅挂在山间的油画，色彩浓郁得化不开。

立秋日，在湖南花垣、凤凰、泸溪等地的苗族聚居地还要举行隆重的赶秋节。这是苗族人民欢庆丰收的盛大节日，历史悠久。赶秋节，也叫“赶秋场”“交秋”。每年立秋日，苗区逢到哪个地方是墟场(即“赶集”)，哪里便是当年的“秋场”。是日，男女老少便放下手中活计，卸下肩上的担子，穿上艳丽的苗族节日盛装，从十里八乡、四村五寨赶去秋场。条条山路上，人群熙熙攘攘，川流不息；各村寨的狮子灯、龙灯队伍，敲锣打鼓，边行边舞。

赶秋节上有迎秋、祭秋、闹秋几个环节。仪式伊始，在一片欢呼声中“秋公”“秋婆”率先登场。他们举着饱满的玉米棒子、金黄的稻穗来到场中，向人们展示一年的收成。在肃穆的祭祀先祖蚩尤、土地神仪式之后，苗族青年男女便涌向十几米高的“八人秋千”，坐将上去，热热闹闹的“闹秋”开始了。秋千呈纺车状，有相互错开的八架车辐，每架可坐一人。随着“送秋人”用力推动，秋千便旋转起来，越转越快。突然，“送秋人”用力顶住秋千横木，秋千戛然而止，秋千上的男女纷纷往下跳。依照苗族的规矩，最后停在秋千最高处的便要唱苗歌。关于这一点，有经验的赶秋人自是可以在秋千将停时以脚踏梁木，错开位置，不过热情的小伙子哪里肯失去这样一个一展歌喉的机会呢？他们兴高采烈地认同，用洪亮的歌声博得姑娘的欢心。对歌声起，欢乐的气氛也达到了高潮。苗族歌舞、夹马号、吹唢呐、十二人秋对歌、舞龙舞狮、武术等特色表演一一登场，一片热烈欢腾。

自古以来，思古念祖，感恩万物，是中国节气节庆活动的伦理内核与文化传统，立秋亦不例外。在云南，彝族“三年杀牛大祭，曰‘祭添’”。……立秋日则于高山丛林中集会，名曰“松花酒”。(民国《姚安县志》)在湘西，当地苗族人民于立秋日用最大的热情和生活的智慧感谢着自然的馈赠，抒发着心中对生活最美好的憧憬。

## 啃秋贴膘，食补养生

清代苏州文人顾禄在《清嘉录》写道：“立夏日，家家以大秤称人轻重。至立秋日又秤之，以验夏中之肥瘠。”江南民间流行立秋悬秤称人，将称得的体重与立夏时比一比，以检视肥瘦。中医有“苦夏”之说，夏天炎热，饭菜清淡，人们大多没什么胃口，三个月下来，往往会消瘦，无病也是三分虚。立秋以后，天渐渐有了凉意，便自然要吃点儿有营养的东西，补一补夏天身体的虚空，这便是人们常说的“贴秋膘”。

贴秋膘吃什么呢？民间首推“以肉贴膘”，用吃肉的方法把夏天掉的膘补回来。“肉”各种各样，炖肉、烤肉、红烧肉、焖肉、白切肉，还有肉馅儿饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等等，翻着花样往餐桌上端。此时，尚在夏暮，河塘中莲叶碧绿，用鲜



荷叶裹上炒好的香米粉和调味好的肉，一同蒸制，便有了一道时令美食——荷叶粉蒸肉。清人袁枚在他的《随园食单》中记述有粉蒸肉的做法，“用精肥参半之肉，炒米粉黄色，拌面蒸之”，并赞之“以不见水，故味独全”，因蒸熟时不加水，五花肉的鲜美被完全地保留下来了。荷叶，不仅气味芬芳，亦有药用功效，能够“生发元气，助助脾胃，湿精滑、散瘀血、消水腫、痲腫。”(李时珍《本草纲目》)如今以荷叶裹肉，荷香扑鼻，粉肉酥软入味，烂而不膩，不仅是下饭佐酒的美食，亦能清热解暑，开发清凉，很是适合暑热未退的立秋气候。

还有一道淮扬名菜——狮子头，也是贴秋膘的美食。“狮子头者，以形似而得名，猪肉圆也。”(徐珂《清稗类钞》)汪曾祺在《肉食者不鄙》中写到淮安狮子头的做法：“猪肉肥瘦各半，爱吃肥的亦可肥七瘦三，要‘细切粗斩’，如石榴米大小(绞肉机绞的肉末不行)，荸荠切碎，与肉末同拌，用手抻成招柑大的球，入油锅油炸，至外结薄壳，捞出，放进水锅中，加酱油、糖，慢火煮，煮至透味，收汤放入深腹大盘。狮子头松而不散，入口即化，北方的‘四喜丸子’不能与之相比。”做狮子头的诀窍在于不能用绞碎的肉末，而要用刀把肥瘦兼具的肉块切成肉末，否则滋味大减。这一点，梁实秋先生在《雅舍杂记》中也特别强调过。这道看似简单，实则颇是讲究，深谙门道的大师傅会根据季节的不同调整肉内的肥瘦比例，比如夏天肥瘦五五分，秋冬则可以提高肥肉比例，三分瘦、七分肥。

《诗经·豳风·七月》有“七月食瓜，八月断壶”之语。这里说的“七月”是指农历七月，尽管已到了立秋节气，但仍是赤日炎炎，各地多有立秋吃西瓜习俗，俗称“啃秋”，既为解暑，也为防病。清朝张焘的《津门杂记·岁时风俗》记载：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”按照《清嘉录》的所记，清代立秋前一个月，苏州坊巷中已有小贩“担卖西瓜”，也有乡人以小船载瓜“往来于河港叫卖者，俗呼‘叫浜瓜’”。到了立秋那天，“居人始荐于祖祢，并以之相馈赠，俗称立秋西瓜”。民国《首都志》也“立秋前一日，食西瓜，谓

之啃秋”的记载。如今，立秋祭祀的习俗慢慢淡了，不过吃西瓜的惯例却保留了下来。

西瓜瓤红汁多味甜，被誉为“瓜果之王”，是消暑的佳品。北宋张择端《清明上河图》长卷上，当街叫卖西瓜的景象清晰可见。范成大《四时田园杂兴》呈现出一番“童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜”的忙碌场景，可见于农家而言，当时这也是一项颇为要紧的家庭经济科目。在历代文人咏诵西瓜的诗句中，宋末元初诗人方一夔的《食西瓜》别出心裁，绘声绘色地描写了人们聚拢吃瓜的情景：“恨无纤手削驼峰，醉嚼寒瓜一百同。缕缕彩衫唾唾碧，痕痕丹血掐肤红。香浮笑齿牙生水，凉入衣襟骨有风。从此安心师老圃，青门何处向穿通。”其中“香浮笑齿牙生水，凉入衣襟骨有风”一句将西瓜的清凉生津体现得淋漓尽致。为此，诗人竟也甘愿放弃仕途，安心做一个看瓜老农。

不过，立秋时暑日的余热未散，中医们常说此时饮食要注意“燥则润之”“注重养收”，如西瓜这一类性寒的瓜果，以前可以放心大吃的水果，此后也不宜多吃，否则容易吃坏肚子。于是立秋啃瓜在人们心中隐隐有了依依作别的意思。连平常规矩甚严的人家也略略放松了些，大人孩子围着西瓜，放开了肚皮大快朵颐。

宋玉《九辨》中有云：“悲哉，秋之为气也。”传统文人笔下，秋多给人肃杀、萧瑟之感，秋风萧瑟、秋雨绵绵，秋思难抑的意象深入人心并绵延至今。与此同时，在鲜活的生活世界中，秋也有着它热烈、明快的美感与诗意。立秋处于夏秋交替之际，人们设计出种种仪式与习俗，调适自身，以适应自然节气流转轮替。暑热渐消的清明让人欣喜，土地的丰收令人眷恋，赶秋的热闹使人沉醉，还有啃秋的喜悦如何叫人陶醉。一个充满人间烟火的情意的“秋”早已在人们的心中。

(作者为杭州师范大学文化创意与传媒学院副教授)



▲ 故宫二十四节气壁纸之立秋