

宁波人的立秋： 啃秋晒秋贴秋膘， 裱(fú)秋养生迎金秋

今日是二十四节气中的立秋。

立秋的“立”是开始的意思，“秋”是指庄稼成熟的时期，立秋表示暑去凉来。二十四节气中，立秋是秋季的开篇之章。在古代，立秋有三候：“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”

当然，这个“秋来了”跟我们通常说的秋天，有着截然不同的意义。我们通常说的秋天，是气象学意义上的秋天，有严苛的科学标准——连续5天日平均气温在22℃以下，而且后续天气状况稳定，那么我们就把其中的第一天算作入秋日。要这么算，我们常年的入秋时间是9月下旬，还早着呢。

“立秋西瓜裱裱秋，八月十六度中秋。”在宁波，立秋不仅意味着季节的更替，更承载着丰富的民俗传统和养生智慧。民间有“热在三伏”和“秋后一伏”的说法，立秋后至少还有“一伏”的酷热天气，真正凉爽的天气要到白露节气之后。

在这暑热与秋凉交替的时节，宁波人的立秋有着独特的过法。

啃秋、晒秋

立秋这天，宁波人最普遍的习俗便是吃西瓜，民间称为“啃秋”。

这一习俗不仅因西瓜即将“落市”，更寓意“咬住秋凉”——炎炎夏日难耐，忽逢立秋，赶紧将其咬住。西瓜有“消暑祛热”之效，在立秋这天吃，也寓意着把一夏天积攒起来的热气、湿气都祛除掉。

此习俗与全国多地吃瓜啃秋的习俗相似，只是具体做法略有差异。比如江苏吃西瓜“咬秋”防生秋痱子；浙江一些地方将西瓜与烧酒同食防疟疾；杭州一带立秋吃秋桃，桃核留藏至除夕烧成灰烬，以求免去一年瘟疫。

除了吃瓜啃秋，宁波有些地方也会喝绿豆粥。在镇海、奉化等地，大人会专门给孩子喝绿豆粥，意在防“滞夏”。而在宁波一些山区，因平地少，人们利用房前屋后及窗台、屋顶架晒或挂晒农作物，逐渐形成“晒秋”的传统农俗现象。

此外，宁波有些地方还有在立秋这天用瓜果祭农神和祖上的习俗，感恩夏收，祈盼秋实。农业生产上，晚稻必须赶在立秋前抢种，否则会减产，许多农作物种植也讲究“关立秋”。

贴秋膘

立秋之后，民间还有“贴秋膘”的旧俗。这主要是因为三伏天，人们往往胃口不佳，容易瘦。因此，民间流行在立秋这天以悬秤称人，将体重和立夏时对比来检验肥瘦，体重减轻的话就叫“苦夏”。

瘦了自然是要补一补，于是通过贴秋膘来补偿夏天的身体损耗。到了立秋胃口开了，就要吃些味道厚重的食物。

宁波作为海滨城市，贴秋膘既保留了“补肉”的核心，又融入了地域饮食特色，并非一味追求油腻，海鲜是宁波人贴秋膘的亮点。立秋前后梭子蟹肥美，用花雕酒、冰糖制成“醉蟹”，或清蒸或红烧，鲜中带甜，高蛋白且易消化，是贴秋膘的清补之选。

再一个是传统肉食不缺席，五花肉红焖、酱鸭烧制、排骨炖笋等，肉质酥烂，搭配咸菜、笋干等本地蔬菜解腻，既补能量又不燥火。

老宁波讲究“秋补忌燥”，不会单纯堆砌肥肉。比如用糯米、红枣蒸制的米馒头，或芝麻汤圆、红豆沙等甜品，以碳水化合物和天然糖分“补膘”，兼顾口感与健康；搭配冬瓜、丝瓜等应季瓜类煮汤，平衡油腻，体现“补而不腻”的原则。

贴秋膘与啃秋、晒秋等习俗结合，构成宁波人立秋的完整仪式，让节气从抽象的时间节点，变成可感知的生活场景。总之，宁波人的“贴秋膘”，是山海馈赠与时令智慧的结合，既有对传统的坚守，也有对健康的灵活诠释，让立秋的烟火气里，始终飘着对生活的热忱。

立秋养生注意事项

宁波地处江南沿海，立秋时节“夏暑未消，秋燥渐生”，兼具湿热余威与燥气初显的特点。老宁波的立秋养生，讲究“顺应天时、因地制宜”，既延续了传统中医“秋收”理念，又融入了沿海地域的气候与饮食特色，具体可从以下几方面着手：

一、饮食：清补润燥，兼顾“裱秋”与“贴膘”

宁波立秋饮食的核心是“去暑湿、防秋燥、补元气”，既不能像盛夏那样一味寒凉，也不可盲目大补。

1. 先清后补，化解“暑湿余邪”

立秋初期暑气未散，宁波人仍会喝绿豆粥、冬瓜汤，或用丝瓜、苦瓜炒菜，借助这些清热利湿的食材“裱秋气”（即去除夏季积累的湿热）。尤其老辈人会给孩子喝加了少量陈皮的绿豆粥，既清暑又不伤脾胃。

2. 防燥润肺，巧用本地食材

秋风起后，空气渐干，宁波人善用鲜藕、百合、银耳等滋阴润燥。比如用本地莲藕炖排骨（藕要选九孔藕，更适合煲汤），或用宁波白枇杷煮水，既能补充水分，又贴合“秋宜食酸”的传统（酸味食物可收敛肺气）。

二、起居：“早卧早起”，应对“早晚凉、午间热”

立秋后，宁波的昼夜温差渐大，“午间仍有暑气，清晨已有凉意”，起居需注意：

1. 调整作息，顺应“秋收”

遵循“早卧以顺应阴精收藏，早起以顺应阳气舒展”，比夏季稍早睡，比如夜里10点左右；早晨可稍晚起，比如6点半到7点，避免受凉。

2. 防“贼风”侵袭

午后仍热，但不可贪凉：避免长时间吹空调（温度不低于26℃），夜间睡觉要盖薄被（尤其腹部，宁波人怕“秋寒伤胃”）；清晨外出锻炼时，可备一件薄外套，以防江风、山风侵入。

三、地域特色提醒：防“海湿”与“山燥”

宁波靠山海，不同区域养生侧重不同：

沿海地区（如镇海、北仑）：立秋后海风仍带湿气，需注意“防湿邪残留”，可多吃生姜炒蟹、花椒煮水沐足（少量辛温食材助祛湿）。

山区（如余姚、宁海）：秋燥来得更早，可多吃山核桃、猕猴桃（本地坚果水果，滋阴润燥），或用桂花、麦冬泡水喝（桂花是宁波常见花卉，性温不燥，适合润燥）。

总之，宁波人的立秋养生，没有复杂的理论，而是藏在“一碗绿豆粥去暑，半只醉蟹补身，清晨盖被防凉”的日常里，核心就是“顺时而动，随境调整”——既不与夏暑硬抗，也不急于迎接秋凉，在过渡中让身体慢慢适应，为金秋安康打下基础。

记者 徐杰