

## 1 传统习俗

## ●祭月遗风

“秋分时节，祭月算是其中一个习俗。”宁波文化旅游研究院民俗专家、海曙区民间文艺家协会主席周东旭介绍，古时宁波地区主要盛行拜秋月。

据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。“随着时间推移，社会的发展，祭月的习俗由上层贵族流传到了民间。古时宁波农民有‘春祭日，秋祭月’之说，而后的中秋祭月就是从秋分祭月而来。”周东旭说。

老宁波可能还记得儿时跟着长辈在庭院中拜月的场景：长辈教孩子对着月亮轻声许愿，月光洒在肩头，伴着空气中若有似无的桂香，成为刻在心底的秋日记忆。

## ●农谚农事

秋分也是农民收获的日子。宁波有诸多反映秋分农事的农家谚语，如“白露白茫茫，秋分稻秀齐”，生动描绘了秋分时水稻整齐生长，即将迎来丰收的画面；“秋分天响雷，米价日日贵”，则体现了天气对农作物收成及粮食价格的影响；“秋分不露头，割了喂老牛”，意思是天气已经转凉，如果到了秋分，庄稼还不露头的话，就像玉米，还没有结出玉米棒的话，就没法再长大了，只能割了喂老黄牛当青饲料。这些谚语凝聚着宁波农民长期积累的智慧，指导着他们的农业生产。

此外，秋分时节，对于宁波这个沿海城市而言，随着海洋开渔，一艘艘渔船浩浩荡荡驶向大海，而后又满载而归，码头上，新鲜的鱼虾蟹贝堆积如山，渔民们脸上洋溢着丰收的喜悦。随后，人们开始晒粮食、晒干菜、晒盐、晒鱼干儿……构成了一幅独特的沿海地区“农忙图”。

## ●饮食习俗

“处暑石榴正开口，秋分菱角舞刀枪。”老宁波常说的这句俗语精准道出了秋分时节的宁波应季物产。此时的宁波街巷、菜场里，菱角成了最具代表性的时令食材。刚从东钱湖、姚江等水域捞起的新鲜菱角，剥开后露出雪白的菱肉，咬一口清甜脆嫩，是最天然的秋分“零食”。除了生吃，宁波人还擅长将菱角融入家常菜，比如菱角炒毛豆，翠绿的毛豆搭配雪白的菱角，口感清爽，尽显秋日食材的本味。

除了菱角，秋分前后的宁波菜场还有“三宝”——芋艿、茭白、毛豆。此时芋艿刚成熟，个头饱满、口感粉糯，最简单的吃法是清蒸，蘸点酱油就能让人吃得满足；也可做成芋艿羹，加入虾皮、葱花，吃起来鲜掉眉毛。茭白则正是肥美的时候，无论是清炒茭白丝，还是茭白炒肉丝，都是宁波人餐桌上常见的家常菜，脆嫩的口感里带着淡淡的清甜。毛豆更是百搭，除了和菱角、茭白搭配，还能做成盐水毛豆，或是加入咸菜炒，是饭桌上不可或缺的佐餐小菜。

秋分有味，且色香俱全。“凉蟾光满，桂子飘香远。”随着秋分的到来，我们也将迎来桂花次第绽放的景象，满城丹桂飘香，暗香浮动。

宁波人对桂花的喜爱，也融入了日常饮食：老字号糕点店会推出桂花糕，松软的糕体裹着桂花碎，咬开满是花香；就连家里泡茶，也会抓一把干桂花放进茶杯，热水冲泡后，茶香混着桂香，是秋日最惬意的饮品。更有讲究的人家，会趁着桂花盛开时收集花瓣，洗净晾干后酿成桂花酒，或是制成桂花蜜，留着慢慢享用。

昼夜平分日  
寒暑交替时

## 今日秋分

“昼夜平分日，寒暑交替时。”今天我们迎来秋分节气。秋分是二十四节气中的第十六个节气，也是秋季的第四个节气。到了秋分，“雷收振怒声”，夏季的气势已经消散，人们这才惊觉“忽见新来雁”，心头不由一震。

一个“分”字，说清了“阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”的规律，道明了“暑热余气”和“阵阵秋风”之间你退我进的微妙关系，印证了“做三四月的事，到八九月自有答案”的哲理。从此开始，北半球昼短夜长，白天越来越短，天气也变得越来越凉。

随着菱角、芋艿、茭白等应季物产进入盛产期，稻谷飘香，海洋开渔，全城桂花的次第盛开，宁波人的生活也将随之呈现别样的色彩，无论是传统习俗，还是养生之道，抑或是旅游出行，都有着属于这个时节的独特讲究。



甬城的秋日桂花。(资料图片) 通讯员 朱思盼 摄

## 2 养生之道

## ●平衡秋凉

秋分时节，昼夜温差逐渐拉大，凉意也将逐渐加深。特别是在夜晚，气温的下降速度会明显加快，往往比白天低上五六摄氏度。对于年老体弱人群，傍晚后便需及时增添衣物，以防凉意伤身；对于大多数健康的青壮年，适度“秋冻”有助于提高身体的适应能力，但也不可过度，比如早晚外出时可穿一件薄外套，顺应秋日人体“阴精内蓄、阳气内守”的需求。

## ●调补养阴

秋燥贯穿整个秋季。“在饮食调理上，应遵循‘燥者润之’的原则，注重‘温润濡养、酸甘养阴’。”中医药膳调理师何更水建议，“食用蜂蜜、芝麻、核桃、银耳、百合、山药等温润之物，以及葡萄、苹果、石榴等酸甘水果都是不错的选择，同时要避免过多摄入辛辣刺激食物，以防加重内燥。”

值得一提的是，此时宁波时令食材，恰好契合养生需求。菱角富含淀粉、蛋白质和多种维生素，能健脾益胃；芋艿含有丰富的膳食纤维，可促进肠道蠕动，帮助消化；茭白则有清热生津的功效；而桂花不仅香气怡人，还能温肺化饮、散寒止痛，用桂花泡茶或煮粥，既能缓解秋燥带来的不适，又能让人在香甜中放松身心，达到食疗养生的效果。

## 3 出游推荐

**四明山：**秋季的四明山林尽染，枫叶、银杏等各种树木的叶子逐渐变色，红的似火，黄的如金，构成了一幅五彩斑斓的画卷。你可白天登山赏景，呼吸清新空气，傍晚坐在桂树下，伴着花香感受大自然的宁静与美丽。还可到农家菜馆品尝山区特色菜肴，比如笋干烧肉等，体验地道的山野风味。

**东钱湖：**秋分时节东钱湖景色宜人。湖水清澈，周边的山峦倒映其中，形成了独特的湖光山色。可沿湖漫步、骑行，待到夜幕降临，波光粼粼间更显静谧美好。还能在湖边的农家乐里，品尝到刚捕捞上来的新鲜鱼虾，以及用当地菱角、芋艿、桂花做的特色菜，比如桂花糯米藕，感受“近水吃水”的惬意。

**杭州湾国家湿地公园：**此时的湿地公园，芦苇摇曳，候鸟开始迁徙，是观赏鸟类和自然风光的绝佳时机。可漫步湿地栈道，近距离观察各种珍稀鸟类，感受大自然的生机与活力。公园周边有不少农场，还可体验采摘的乐趣，亲身感受宁波乡村的秋日氛围。

秋分时节，恰逢国庆长假和中秋佳节，愿每一位宁波人，都能享受时节馈赠，饮食有节、起居有常、运动有度，合理安排出行旅游，收获属于自己的那份幸福与安康。

记者 徐杰