



从天子迎秋到百姓咬秋

古代人这样过立秋

本报记者 陈超 实习生 李乐凡

一叶落而知天下秋

立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气。“立”指开始，“秋”指庄稼成熟，《说文解字》中解释：“秋，禾谷熟也。”古人把立秋当作夏秋之交的重要岁时节日，一直非常重视这个节气。

从3000年前的周代天子西郊迎秋，到宋代的梧桐报秋，再到民间贴秋膘、咬秋、晒秋，立秋的习俗在漫长的历史中不断丰富，从庙堂之高走向江湖之远，从庄严的祭祀典礼演化为百姓餐桌上的烟火气。

3000年前的盛大典礼

早在周代，立秋就是一项国家级的重大仪式。逢立秋之日，天子要亲率大臣们到京城西郊去迎秋，举行祭祀仪式。古人以秋和五方之西、五色之白相对应，故于立秋日祭白帝于西郊。

据记载，这场仪式的准备相当充分。立秋前三天，太史便会禀告天子，说某日立秋，天子接到禀报后开始斋戒，以示郑重。立秋当日，天子率领文武百官在西郊设坛祭祀白帝少昊和秋神蓐收。祭祀完毕回朝后，天子还要在朝堂上赏赐将帅和勇士，并下令将帅开始操练士兵、磨砺武器，以保家卫国。

据古籍记载，天子返回后要在朝堂赏赐军中将士，随后命令将帅挑选士兵、磨砺兵器，简拔杰出人才。

立秋也是练兵之时

到了汉代，迎秋的礼制得到了继承和丰富。立秋之日，朝廷在西郊迎接秋天，祭祀白帝和秋神蓐收，参与的车马、旗帜和服饰均为白色，歌咏西皓之曲，表演八佾规格的育命之舞。在古代，只有天子才有资格观赏八佾规格的舞蹈，可见古人对立秋的重视程度。

汉代在仪式细节上更加丰富。迎秋仪式之后，天子还要出猎，射杀牲畜载到宗庙祭祀。杀兽以祭，表示秋来扬武之意。立秋时节也正是军士们开始勤操战技、准备作战的时候。由此可见，立秋不只是一个节气，更是一个蕴含着国家武备意义的重要时刻。

从汉代开始，还出现了秋季祭祀土地神的传统，称为“秋社”。唐宋时期将“秋社”固定为立秋之后第五个戊日。此时收获已毕，官府与民间皆于此日祭神答谢。秋社的核心活动是祭祀土地神，在社坛或社树前举行，献上新收的谷物、牲畜等祭品。到了宋代，秋社有食糕、饮酒、妇女归宁之俗，人们以社糕、社酒相互赠送。可以说，秋社就是古代的“丰收节”。

到了宋代，朝廷于立秋日要举行“报秋”仪式。据南宋吴自牧的记载，立秋当天，太史局委派官吏在宫廷之内种植梧桐树于殿阶之下。待到立秋时辰到来，太史官身穿隆重礼服、手持朝笏，上奏道：“秋来。”此时梧桐叶应声飞落一两片，以此寓意宣告秋天的到来。

到了南宋，“梧桐报秋”更成为高规格的宫廷仪式。太史官待立秋时辰一到便抑扬顿挫地奏报“秋来了”。话音刚落，梧桐叶应声飘落一两片——正所谓一叶落而知天下秋。

与此同时，民间的立秋习俗也丰富

多彩。立秋当天，宋代满街都在售卖楸叶，妇女儿童把楸叶剪成各种花样戴在鬓边。戴楸叶是古时立秋节俗，因为楸树之“楸”与秋天之“秋”音近形近，人们用这种方式来迎接秋天的到来。南宋周密也记载过，立秋之日，杭州百姓佩戴楸叶，饮用秋水和赤小豆。南宋诗人范成大在《立秋二绝》中写道：“折枝楸叶起园瓜，赤小如珠咽井花。”

从官方的梧桐报秋到民间的戴楸叶迎秋，立秋已从庄严的祭祀典礼，逐渐演变为上至宫廷、下至百姓共同参与的岁时节日。

贴秋膘与咬秋

到了清代，立秋的民间习俗更加生活化。“贴秋膘”便是流传最广的立秋习俗之一。清代记述京都风俗的文献中写道，立秋这天，家家户户都有丰盛饮食，称之为“贴秋膘”。古时候，人们会在立秋日称体重，将体重与立夏时进行对比。那时人们的日子并不富裕，再加上酷暑使人茶饭不思，经历“苦夏”的人们大多会变瘦，于是就有了“贴秋膘”一说——通过吃红焖肉、白切肉、大肉丸子、肉馅饺子、牛羊肉汤等美食，补充盛夏消耗的体力，蓄养脂肪以御寒过冬。

“咬秋”（也称“啃秋”）是另一项有趣的立秋食俗。清代记述天津岁时风俗的文献中记载，立秋之时吃瓜，称为咬秋，可以避免腹泻。人们在立秋这一天吃西瓜，意在“啃下酷暑、迎接秋爽”，也

相信可以祛除暑日积蓄在体内的暑气。民国时期出版的《首都志》也有记载，立秋前一日吃西瓜，谓之啃秋。这与立春吃萝卜的“咬春”习俗正好对应。

在湖南、安徽、江西等山区，还有“晒秋”的传统。由于地势复杂，村庄平地极少，村民便利用房前屋后、自家窗台和屋顶架晒、挂晒农作物。久而久之，晒秋演变成一种传统民俗，也表达了丰收的喜悦。

从周代天子西郊迎秋的盛大典礼，到汉代杀兽扬武的军国大事，再到宋代梧桐报秋的宫廷风雅，最后落到百姓贴秋膘、咬秋、晒秋的寻常烟火——立秋的习俗在3000年间完成了一次从庙堂到民间的漫长旅程。一个节气，承载的不仅是一季的转换，更是一部活生生的中国文化史。

古人的立秋养生智慧

立秋不仅是节令的更替，也是养生的关键节点。《黄帝内经》中早已给出了明确的指引：秋季的三个月，称为容平之季。天气劲急，地气清明，应当早睡早起，和鸡的作息同步，保持神志安宁，以缓解秋季的肃杀之气，收敛神气，使秋气得以平和，不要让意志外驰，使肺气保持清肃，这是顺应秋季气候、养护收敛之道的法则。短短数十字，道尽了秋季养生的精髓——核心就是一个“收”字。

在起居方面，古人主张早睡早起，和鸡的作息保持一致，早睡以顺应阳气之收

敛，早起使肺气得以舒展。在情志方面，秋内应于肺，肺在志为悲，悲忧易伤肺。因此要做到内心宁静、神志安宁、心情舒畅，主动排解负面情绪。在饮食方面，《黄帝内经》指出，肺与秋季相应，肺气应当收敛，宜食酸味食物以收敛肺气，应少食辛辣发散之物，适当多吃酸味食物以补肺气。在运动方面，立秋后运动不宜过大，不要过度出汗，避免阳气耗散。

3000年前天子在西郊祭祀秋神，3000年后我们在立秋日贴秋膘、啃西瓜——仪式在变，但人们对秋天的敬畏与期待从未改变。从庙堂到民间，从庄严祭祀到烟火日常，立秋这个节气走过了3000年，依然鲜活地流淌在中国人的时间刻度里。

