

农历闰六月十四

2025年8月7日
星期四本版编辑 刘靖琳
本版视觉 戚黎明立秋 啃秋
舌尖上的“瓜”事有讲究

立秋时节，啃秋咬一口西瓜，是古代流传至今的习俗，寓意咬住暑气的尾巴，迎接凉爽的秋天。然而，当市民今年立秋拿起西瓜准备啃秋时，是否困惑过：这口瓜，好像已经不是我们熟悉的本地8424？啃秋，这一流传至今的习俗，在上海有了哪些新变化？本报记者专访农学专家，为您揭开现代啃秋的科学“底气”。

一问

啃秋啃的究竟是什么瓜？

啃秋，又称咬秋。这一口啃的是什么？民俗研究表明，尽管茄子、芋艿等时令蔬菜也是立秋餐桌上的佳品，但啃秋的主角自古以来就是西瓜。

啃秋，源于明代南京地区，相传有民众通过食用西瓜治愈癩痢疮，后逐渐演变为立秋吃瓜的传统。《帝京岁时纪胜》里，“立秋日，家家食西瓜，曰‘啃秋’”的记载已有300年历史。清代《津门杂记》也明确提到：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”啃秋因地域不同，形式各异，比如，天津人吃西瓜或香瓜，苏浙地区将西瓜与烧酒同食。

上海作为江南水乡的一部分，自然继承了这一习俗。老上海人会在立秋当天买西瓜，全家围坐而食，作为对酷暑的告别。上海地方志里就曾提到，立秋日，沪地民间有啃秋之俗，家家食西瓜，以祛暑气。古人深信，在夏秋之交的立秋日啃上一口清凉多汁的西瓜，能有效祛除暑热残留，预防秋燥

可能带来的腹泻等不适。

二问

本地瓜“谢幕”后吃啥瓜？

“很遗憾，立秋时节，上海本地西瓜的‘黄金档期’已经结束了。因此，此刻上海人啃的都是外地瓜。”

为什么立秋啃不上“上海瓜”？上海市农科院西瓜课题组副研究员李超汉解释说，这是上海独特的气候条件和西瓜生长的规律所致。

上海人钟爱的本地西瓜，上市有明确的“时间表”，比如，小巧玲珑、颇受年轻人追捧的早熟品种，如“黑津”小西瓜，往往在每年四月中旬就率先登场；“金山小皇冠”则跟随“黑津”上市；中大果型的8424、美都等，则通常在五月中旬至六月中下旬迎来盛产期，是夏日里当之无愧的解暑明星。然而，一进入八月立秋，上海本地西瓜便基本宣告“谢幕”。“一来，上海大部分的西瓜都是大棚栽培的，一到夏天大棚里的温度特别高，不适合西瓜果肉的发育。二来，梅雨季带来的高温高湿环境，易让西瓜滋生病虫害，也影响西瓜的口感。”

啃秋是民俗文化的传承，而现代科学则让人们的生活变得更美好。上海市瓜果行业协会西瓜行业分析报告给出了一份全年“西瓜地图”：早春时节，来自云南、海南、广西的西瓜率先登陆；四月到七月，是上海本地瓜的“主场时间”；为了弥补酷暑上海本地

西瓜口感下降的缺憾，来自江苏、山东、辽宁及西北地区的西瓜稳稳“接棒”上海夏秋季市场；等到秋冬季节，云南、海南、两广等温暖地区的西瓜又会陆续上市。“‘啃秋’之后的瓜果自由背后，仰仗的是全国西瓜产区高效‘接力’和现代物流发达的保障。”

三问

啃秋瓜真的会“坏肚”吗？

立秋啃瓜，总绕不开那句老话：“秋瓜坏肚”。这口瓜，到底还能不能安心啃？科学的角度看，“坏肚”的锅，不能简单扣在“立秋”或“西瓜”头上。

从中医学角度来说，西瓜本性寒凉。立秋之后，自然界阳气渐收，人体脾胃的阳气也可能相对夏季有所减弱。此时，如果贪凉猛吃冰镇西瓜，对于脾胃虚寒体质的人群，确实可能刺激肠胃，引发腹胀、腹泻等不适。

“坏肚”的最大风险在于“隔夜冰瓜”。西瓜一旦切开，暴露的瓜瓤就成为细菌滋生的温床，尤其是冷藏超过8小时甚至隔夜的冰镇西瓜，滋生细菌（如嗜冷菌）的风险显著增加。立秋后早晚温差开始加大，人体肠胃对温度变化更为敏感，此时食用储存不当的冰镇西瓜，更容易“中招”。

李超汉说：“西瓜是承载着农民辛劳的果实，是讨好市民舌尖的美味，在立秋的节点上，大家不妨切一盘西瓜，品尝一份清甜，度过一段惬意时光。”

本报记者 马丹



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

养生

润燥不伤阳
收敛不闭邪

立秋，怕是“存在感”极低的一个节气了。还未出伏，却已冠上“秋”之名，着实名不副实。人体尚未走出“长夏”湿热的拷打，腠理疏松，脾胃功能较弱，呼吸系统也比较敏感，立秋养生如何进行？上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肾内科张小鹿副主任医师说，此时节养生的关键在于“润燥不伤阳、收敛不闭邪”，让身体从盛夏的“开泄”平稳过渡到秋冬的“收藏”。

张小鹿提醒，立秋时，出门可备一条薄围巾或披肩，当乘坐地铁或办公室空调温度较低时，用来护住肩颈，防止风寒之邪入侵致病。立秋时节蚊虫活跃，市民们记得勤晒衣物，在晴热之日将夏秋换季衣物、被褥曝晒4小时以降低皮肤瘙痒及荨麻疹的患病概率。

立秋时节，饮食要做到“少辛增酸，清补润燥”。立秋时节饮食上的“少辛”并非指不吃姜葱，而是应减少辣椒、花椒、烧烤等辛温发散的食物；“增酸”是指可以适量多食用山楂、葡萄、柠檬、番茄、石榴等酸性蔬果，起到收敛肺气、生津止渴的功效。而“清补”指立秋时节宜多进食如百合、银耳、山药、莲子、莲藕、梨等甘润而不滋腻之品。

需要多叮嘱市民一句的是，具有不同体质和基础疾病的朋友，在饮食调补方面还需注意因人而异。如平素脾胃偏弱之人，立秋时节可在早晨喝300毫升温蜂蜜水或生姜红枣茶（生姜2片+红枣2枚煮水），既可护胃又防晨起秋泻；血脂偏高的朋友，在煮饭时可加1/3的精白米换成燕麦、糙米等粗粮，增加可溶性膳食纤维帮助排胆固醇；患有高尿酸血症，甚至痛风者忌浓肉汤、忌饮酒，可改喝淡绿茶或玉米须茶，利尿排酸。

立秋时节，虽然已到节气上的秋天，但还未出伏，天气还很热。舒适的生活自然少不了空调的滋润，张小鹿建议市民开空调时采用“26℃+向上吹”方式，并让室内外温差控制在7℃左右。此外记得定期清洗空调、勤通风，避免军团菌感染导致肺炎。

身体健康离不开适度运动。张小鹿也提醒市民，运动时间段建议选择上午9时前或傍晚5时后。运动项目可选择八段锦、太极拳、快走、骑行等。心率控制在“170-年龄”次/分以内，微微出汗即可，如出汗较多需及时擦汗，换干衣，以防感冒。

立秋时湿气仍重且暑热未完全消退，市民仍需健运脾胃。此外，还需兼顾清润肺气，因此在穴位保健时可选取手太阴肺经及足阳明胃经的穴位。可早晚各一次，每次三分钟按压列缺穴或足三里穴。

本报记者 郢阳

民俗

啃秋，吃西瓜

立秋日啃秋吃西瓜，是上海重要习俗，又称咬秋。寓意“咬住夏日清凉，告别暑热”。

民间认为秋后西瓜性凉、易伤脾胃，因此啃秋也被视为夏季最后一次吃西瓜。

新民
手绘

王嘉玮 绘

