



古人如何“贴秋膘”

让传统习俗和当下的生活习惯携手，在季节的转角处，护佑身心的健康。毕竟，养生之道，不在高深莫测，而在日常点滴的顺应和坚持。

□ 撰稿 | 姚佳琳

夏天，流失了宝贵的肥膘，再不趁秋风起胃口大开之际努力进补，储备能量增强身体的抵抗力，恐怕难以应付即将到来的寒冬，此之所谓“贴秋膘”。

贴秋膘：南北各异，雅俗共赏

古人贴秋膘的习俗因地域、阶层差异而各具特色，既体现对自然规律的顺应，也折射出社会生活的多元面貌。北方百姓以“肉补膘”为核心：立秋称重验夏虚，若体重减轻则全家炖肉，体重没减轻也炖一顿大肉庆祝一下；山西用新宰的猪肉配高粱酒，河北以红烧肘子蘸佐蒜泥，民间谚语“立秋一碗肉，寒冬不惧冷”流传至今。

相比之下，冬季没有那么寒冷的南方，则兼顾精致与养生，江浙富户食桂花鸭，岭南人家煲参鸡汤，饭后再来个秋梨润润肺，甬提多舒坦了。

宫廷之中更是讲究，乾隆皇帝立秋日之后膳单必得有两个暖锅，吃不吃另说，但一定要摆着；文人雅士亦不乏风雅，苏轼在《老饕赋》专挑霜前蟹螯，李渔存“买命钱”购蟹，腌醉蟹留着冬天吃，写下“食当秋暮，惟蟹是务”这种流芳百世的吃货宣言。

此外，农民祭祀土地神，以猪头、黍稷，祈求秋收丰裕，祭祀后分发肉食用，将民俗与信仰交融。贴秋膘不仅是补充营养的生存策略，更成为不同群体表达生活

天气预报提示京津冀粤即将迎来大暴雨，南北两条主雨带几乎覆盖了我国人口最稠密的半壁江山。出行时，烟雨凄迷。果然是立秋了，小风儿一阵阵刮得神清气爽甚是开怀，跑去一家斑鱼火锅店大快朵颐，片得薄薄半透明的斑鱼片裹上厚厚的姜蓉放进嘴里，再来一小口香醇厚重的鱼汤，连头发丝儿都透着舒坦。

很长时间没有这么畅快地吃过东西了。入夏以来，天气闷热，生活中诸事缠身，甚是缺乏胃口，早上一杯燕麦泡奶，中午叫个外卖，晚上一大碗绿豆汤，草草填饱肚子懒得换样儿。每日最烦闷的就是家属在微信里一日三问：“中午吃啥？晚上吃啥？明早吃啥？”往往等到好不容易憋出来什么想吃的东西，早就已经错过饭点儿了。如此这般苦夏，感觉小肚腩都瘪下去了不少——对现代女性来说，无痛减肥当然是求之不得的好事，但如果是在物质贫瘠的古代，经历了这么一个缺乏食欲的