

让收藏在博物馆里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字都活起来。

愿望的载体——百姓们求温饱安康，文人求风雅情趣，宫廷求尊贵养生……地域物产与文化传统共同塑造了这一习俗的丰富样态。

“贴秋肌”更适合当代人

立秋贴秋膘的习俗流传下来，汪曾祺先生还专门有一篇《贴秋膘》，讲述老北京在立秋吃炙子烤肉的细节，充满烟火气，看得人垂涎三尺；现当代南方人则讲究啃秋瓜、咬秋桃，赶在瓜果最香甜的时候吃它个畅快淋漓——这当然也是有传承的，早在明代，南方南京等地就有“啃秋”一说，习惯吃西瓜，据说可愈癩痢疮，又可防秋燥、避瘴子；而杭州一带立秋食桃后，还要保留桃核，待除夕夜秘密焚毁，俗信可避疫病，也是因为桃木在传统文化中被赋予驱邪寓意。

对于我自己来说，记忆中父亲的红烧肉是专属立秋的记忆符号——爸爸总是会给我们大展身手做他的“秘制红烧肉”给全家人贴秋膘，糖色浸润的五花肉在砂锅里逐渐入味软烂，连着配菜的竹笋和板栗都透出热腾腾的香气来，出锅前的一勺蜂蜜是灵魂调味汁，我早就已经盛好了白米饭坐等。

上了年纪之后，不敢这么嘚瑟了。随着血压的升高和脂肪肝的程度悄悄提高，春节的饺子、元宵节的汤圆、端午的粽子、立秋的大鱼大肉和中秋的月饼都变得浅尝即止克制有度——话说我们老祖宗传下来的传统节日食品怎么全都是高糖油混合物啊——在条件艰苦的旧时代里，能够进食如此高热量的食物，算得上是一种幸福吧。如今生活条件优越，温饱对大多数家庭已经不是问题，过度遵



循习俗贴秋膘对身体健康就不怎么有利了；但这并不代表我们要放弃旧习俗和对传统文化的传承。从养生的角度来讲，我们可以选用瘦肉、鱼虾来代替高脂肉类，用清蒸、慢炖等方式代替红烧和炙烤，配上各式丰富的蔬菜和粗粮，将传统的贴秋膘进化成更具有现代风格更养生的“贴秋肌”，岂不是一举两得。

本周博物

篁岭“晒秋”

“晒秋”农俗多见于山区，地无三尺平，村民便利用房前屋后、窗台屋顶等空间，晾晒秋季农作物。有一年国庆节前夕，江西上饶市篁岭晒秋村民用粮食晒出了一幅国旗为祖国庆生，成为“最美中国符号”。如今，篁岭已成为 5A 级景区，“晒秋”也成为一道别样的风景线。



循习俗贴秋膘对身体健康就不怎么有利了；但这并不代表我们要放弃旧习俗和对传统文化的传承。从养生的角度来讲，我们可以选用瘦肉、鱼虾来代替高脂肉类，用清蒸、慢炖等方式代替红烧和炙烤，配上各式丰富的蔬菜和粗粮，将传统的贴秋膘进化成更具有现代风格更养生的“贴秋肌”，岂不是一举两得。

食养之外，身心皆调

立秋时分，除了身体上的养生，精神上也需要养生。想想秋天意味着万物萧杀，凛冬将至，最容易让人心浮气躁，古人动辄将情绪问题形容为“伤春悲秋”，可见季节交替之际，保持良好的精神状态也很重要。趁着天气转为凉爽，白日尚且很长，没事儿的时候多抽时间去跑个小步逛个小街，多晒晒太阳吸收点维生素 D……这些闲适的日常，恰是调节心境的良方。

凉风有讯，立秋将至。不妨效仿古人，在此基础上自由发挥：晒晒家里的被褥，煮一碗应季羹汤，晨起做一番舒展运动，傍晚约上三两好友闲聊观赏秋色，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。■