

热历史

霜降:秋已向晚,平补御寒

□王美华

“秋风萧瑟天气凉,草木摇落露为霜。”当清晨窗棂上出现凝结的白霜,当五彩缤纷的落叶从树梢飘落,伴着渐寒的秋风,秋天的最后一站:霜降到了。

今年10月23日为霜降日。此时,金风飒飒,银霜沉沉,千里沃野上,枫树、黄栌等树木经秋霜洗礼变为橘红色,正所谓“霜叶红于二月花”,漫山如火似锦的耀眼热烈,仿若一幅幅色彩斑斓的水彩画。在绚烂的秋色中,冬季的脚步渐行渐近。

气肃而凝,露结为霜

霜降是二十四节气中的第十八个节气,也是秋季的最后一个节气。每年公历10月23日前后,太阳到达黄经210度时为霜降。此时,天气渐凉,昼夜温差增大,空气中的水汽凝华于地表和植被,形成细微的白色冰针或六角形霜花,故名“霜降”。

气象学上,一般把秋季出现的第一次霜叫作“早霜”或“初霜”,把春季出现的最后一次霜称为“晚霜”或“终霜”,从晚霜到早霜的间隔时期,就是无霜期。《月令七十二候集解》记载:“霜降,九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”“霜降始霜”反映的是黄河流域的气候特征。就全年霜日而言,青藏高原上的一些地方即使在夏季也有霜雪,年霜日在200天以上,是我国霜日最多的地方;在气温较高的南方地区,初霜可能要到隆冬时节;在塞北的大兴安岭地区,8月底便可见霜。

霜降有三候:一候豺乃祭兽,二候草木黄落,三候蛰虫咸俯。深秋时节,兽类捕猎为越冬准备食物,食用之前先把“战利品”摆放整齐,就像在“祭兽”,在古人看来,这与“獭祭鱼”“鹰乃祭鸟”一样,是鸟兽们心有敬畏、心存感恩的虔诚祭祀。时至暮秋,草枯萎了,叶凋落了,冬天即将来临,蛰虫们都关闭了门户,安居在洞穴深处,准备进入冬眠状态。

“寒露不算冷,霜降变了天。”进入霜降节气,天气渐寒,风干物燥,深秋景象愈发明显,我国黄河流域已经出现白霜,千里沃野上可见莹莹冰晶。随着冷空气更加强势,温度迅速下降,预示着冬天即将来到。

农谚有云:“霜降见霜,米谷满仓”。对于农人来说,霜降是一年中收获、播种的最后时节。此时,北方大部分地区已在秋收扫尾阶段,即使是比较耐寒的葱,也不能再继续生长了,因为“霜降不起葱,越长越要空”;而长江流域正值冬麦播种的黄金季节,华南田间的稻谷丰收在望。

“霜降是秋季的最后一个节气,天气日益转冷,早晚温差较前更为明显。”首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师胡馨介绍,秋季主气为“燥”,降雨显著减少,气候越发干燥,人体容易出现口干、咽干、大便秘结等不适,此时养生当以平补润燥、强身御寒为重点。

橙黄橘绿,经霜更甜

“一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。”时值霜降,大自然慷慨地赠予人类各种美味,古人早在诗中吟咏:王冕青睐膏蟹,“露深花气冷,霜



▲永济市华夏传统文化整理研究中心霜降节气墙绘 记者 刘亚 摄

降蟹膏肥”;苏辙偏爱鲈鱼,“田深狡兔肥,霜降鲈鱼美”;苏轼中意秋梨,“霜降红梨熟,柔柯已不胜”……这个时令的恩物令人大饱口福。

民谚有云,“霜降橘甜”“不经霜打,柿子不甜”“霜打白菜赛羊肉”……人们发现,霜打过的葡萄,会更加甘甜多汁;经霜的柿子,会更加香甜软糯;霜打的蔬菜,味道也更好。霜打后的果蔬之所以格外甜,主要是因为植物在应对低温环境时,通过一系列生理和代谢反应,将淀粉转化为糖分,同时减少了一些苦味物质的合成。这些糖分的积累不仅有助于植物抵抗寒冷,也让人们在食用时感受到更甜美的风味。

“露脆秋梨白,霜含柿子鲜。”霜降期间,很多地方都有吃柿子的习俗。有的地方认为,霜降吃柿子可以御寒保暖,过冬时不容易感冒;有些地方则认为霜降这天吃柿子是为了预防冬日嘴唇开裂。实际上,柿子一般都是在霜降前后完全成熟,此时的柿子不仅皮薄、肉多、味美,还富含胡萝卜素、核黄素、维生素等微量元素。“柿子美味,但不要多吃,也不要空腹吃,以饭后吃柿子为宜。”胡馨说。

胡馨介绍,霜降时节北方天气干燥,养生重点在平补润燥,防秋燥首先应该增加每日的饮水量,饮食上要遵从少辛多酸的原则,因为酸味的食物有助于收敛肺气,而辛味的食物则会导致肺气散失。因此,要适当减少辛辣食物的摄入,尤其是辛辣的火锅和烧烤,以避免身体“上火”,多吃酸味、滋润的食物,比如梨子、柑橘、葡萄、银耳、百合等等。

霜降是冬季的前奏,民谚有“一年补透透,不如补霜降”“补冬不如补霜降”的说法。霜降这一天,闽南等地流行吃鸭子“贴秋膘”,广西一些地方则要吃牛肉,山东等地霜降期间爱吃萝卜,有些地方还有“煲羊肉”“迎霜兔肉”等食俗,都是希望在即将到来的冬季使身体更强壮、更健康。

“从前夏季天气炎热,经过一夏的辛苦劳作,人们会变得消瘦,没有精神也没有力气,因此秋季需要多添点油水。但是现在咱们生活条件大大改善了,许多人体力活动不足,所以不建议盲目‘贴秋膘’,要知道,这‘秋膘’贴上去容易,要想摘下来可就难了。”胡馨提醒,霜降讲究的是“平补”,不宜补得过重、过多,例如,山药、芡实、栗子、莲藕等都是此时节健脾进补的佳品。

舒展肺气,秋冻得法

“山明水净夜来霜,数树深红出

浅黄。”霜降时节,菊花盛开、枫叶变红、银杏转黄,真是一个“流光溢彩”的节气。

民间有霜降登高的习俗。“登高望远,可以缓解工作和生活的压力。”胡馨说,三五好友行走山间,共同享受户外活动的乐趣,还能通过运动来促进身体的新陈代谢,增强心肺功能,宽胸开怀,舒畅气机,促进气血流通。

霜降时节正是秋菊盛开的时候,古有“霜打菊花开”之说,赏菊花也就成为霜降这一节令的雅事。我国很多地方在这时要举行菊花会,赏菊饮酒,以示对菊花的崇敬和喜爱。古人眼里,菊花有着不寻常的文化意义,被认为是“延寿客”、不老草。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上记载“霜降之时,唯此草盛茂”,因此菊被古人视为“候时之草”,成为生命力的象征。

我国各地的秋天普遍不长,华北、东北普遍在50天左右,较长的西南地区大概在70至80天。在炎热漫长的夏季和寒冷冗长的冬季之间,凉爽美丽的秋季显得短暂而珍贵,秋季也成为历代文人墨客咏诗颂词的季节。“霜降水痕收,浅碧鳞鳞露远洲”,苏轼记录下晚秋的渺渺景色,带给人们的依然是旷达和从容;“风卷清云尽,空天万里霜”,元稹描绘了霜降时节天空的高旷和万物萧瑟的状态,让人感受到深秋的寂寥与肃杀;“霜降水返壑,风落木归山”,白居易的诗句则引人深思,应候而荣,顺时而凋,叶落归根是生命的轮回,生活的哲学也蕴藏其中,知万事周而复始,知万物生生不息,则不必逢秋寂寥,即便一年硕果已尽,也可微笑向寒,平静候冬。

“霜降过后昼短夜长,自然界中的阳气收敛、沉降,此时正是保养阳气之季,人们的起居时间应顺应时令,早睡早起。”胡馨介绍,早睡可使阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。保证睡眠充足,还可以缓解秋乏。民间说“春捂秋冻”,霜降时节穿衣也有讲究,此时上身可以依温度降低适当增添衣物,而下身可以略微缓一下增加,所谓“冻下不冻上”,但老年人、儿童、心脑血管病患者等人群不宜“冻”,健康人群也应注意“冻”得适度,尤其是脚、腹部、肩膀、脖子等关键部位仍需注意保暖,避免受寒。

秋将逝,冬将至,秋在成熟的尽头走近冬,冬的潜藏又是春的开始,大自然就这样孕育幻化生生不息。让我们抓住秋天的尾巴,再赏一回秋日美景,在绚烂的秋色中步履不停,迎接冬日的到来。

(《人民日报》)

史海钩沉

泰山挑山工

在泰山山上,随处都可以碰到挑山工。他们肩上搭一根光溜溜的扁担,扁担两头的绳子挂着沉甸甸的货物。登山的时候,他们一只胳膊搭在扁担上,另一只胳膊随着步子有节奏地一甩一甩,使身体保持平衡。他们的路线是折尺形的。从台阶的左侧起步,斜行向上,登上七八级,到了台阶右侧,就转过身子,反方向斜行,到了左侧再转回来,每一次转身,扁担换一次肩。这样曲折向上登,才能使挂在扁担前头的东西不碰在台阶上,还可以省些力气。担了重物,如果照一般登山的人那样直上直下,膝盖会受不住的。但是路线曲折,就会使路线加长。挑山工登一次山,走的路程大约比游人多一倍。

奇怪的是挑山工花的时间并不比游人多。你轻快地从他们身边越过,以为把他们甩在后边很远了。你在什么地方饱览壮丽的山色,或在道边诵读刻在石壁上的古人的题句,或在喧闹的溪流边洗脸洗脚,他们就会不声不响地从你身旁走过,悄悄地走到你的前头去了。等你发现,你会大吃一惊,以为他们是像仙人那样,是腾云驾雾赶来的。

很多挑山工的家就在山脚下,他们天天挑货上山,干了数十年,一年四季,一天一个来回。在陡直的似乎没有尽头的山道上,一个穿红背心的挑山工给肩头的重物压弯了腰,他一步一步地向上攀登。

(《齐鲁晚报》)



▲夏县宇达青铜文化产业园“泰山挑山工”雕塑
记者 刘亚 摄

生活史 雷公与碗的烧造

雷公,姓雷名祥,黄帝时任处方(医药官名),能医善陶,既是中国医药学的创始人之一,又是陶瓷业的先祖,各地窑神庙均供奉之,尊称亚父雷公。

相传远古时代,人们吃饭用的是凿成钵形的石头碗。因此“碗”字就用“石”作偏旁。石碗又笨又重,使用起来极不方便。人们是怎样发明又薄又轻的陶瓷碗呢?

上古时,人们吃肉是把生肉直接放在火上烤,经常把肉烧焦,或烤得皮焦里生。到雷公时,人们发明了一种新烤法,那就是把肉切成小块放在竹篮里,在竹篮外涂上一层泥巴,然后放在火上烧烤。这样,肉不但不会烤焦,还能熟透。烤肉时,细心的雷公发现,竹篮外面的泥烤过几次后,变成了坚硬的壳,浇上水再也不能成泥了。雷公看到剥下来的大半个泥壳很像一只碗,心想,如果把泥做成碗的形状,大火烧炼,不就可以当碗了吗?

雷公悄悄按这个想法做了,谁知烧成的碗全都裂开了口,根本不能用。雷公偶然发现一种泥特别粘,与他做碗的泥不一样。雷公用这种泥做成了一个小碗,放在大火里烧呀烧,终于烧成了碗,冷却之后,没有裂,敲起来当当响。成功啦!

雷公收集了很多这种土,做起了碗坯。十多天后,烧成了十多个又轻又薄的陶瓷碗。这种制作碗坯的土,就是后来烧制陶瓷的原料——坩土土。

从此,雷公不仅烧出了更多的碗,而且还烧出了盆、碟等日用器皿。

(《铜川日报》)



▲山西博物院展出的古人陶瓷制坯场景

记者 刘亚 摄