

“贴秋膘”，老传统的新表达

“秋风起，秋膘贴”。“贴秋膘”这一民间习俗，每年一过立秋，就会成为社交媒体上的热点话题。眼下已经出伏，尽管白天气温仍然较高，但一早一晚湿热渐退，凉意滋生，人们的胃口渐渐放开，“秋膘”也慢慢开始大举“贴”起来。

不过，近几年，年轻人热捧“秋天的第一杯奶茶”，成为一种“食尚”版的“贴秋膘”，秋天似乎也更具象化了。当然，无论喝奶茶还是吃肉，人们“贴秋膘”基本不为长肉，在追求健康之余，更像是一种迎接秋天的仪式感，用美食的方式说出“秋天你好”。

“减肥暂停，开贴秋膘”

夏天有很多种味道，就热而言，可谓有点“苦”。过去，“热热热”食不甘味。古代的诗人们，在盛夏时“田水沸如汤，背汗湿如浆”“掀篷更无风半点，挥扇只有汗如浆”，热极之时甚至“飞鸟厌其羽，走兽厌其毛”，到了万物不可逃的地步。杜甫也曾热得“束带发狂欲大叫”，发出“安得赤脚踏层冰”的呼声。

“度夏如渡劫”，炎热往往使人没食欲、没精神，睡不好觉，靠吃清淡、生冷的食物来帮助降温。另外，以前因食物匮乏、生活条件艰苦，一个夏季过去，好多人会消瘦，“一夏无病三分虚”，民间将夏季体重减轻叫“苦夏”。为了补足体力，以便抵御秋冬的阴凉和寒冷，所以便有了“贴秋膘”的习俗，一般大家首选吃肉，“以肉贴膘”。

“人到夏天，没有什么胃口，饭食清淡简单，芝麻酱面(过水，抓一把黄瓜丝，浇点花椒油)；烙两张葱花饼，熬点绿豆稀粥……两三个月下来，体重大都要减少一点。”汪曾祺在《贴秋膘》一文开头就展现了夏日之苦。文中还提到，北京人所谓“贴秋膘”有特殊的含义，即吃烤肉，是在“炙子”上烤的。

有研究认为，用吃肉来“贴秋膘”是从清朝才开始流行起来的风俗，清代《京都风俗志》中写道，“立秋日，人家亦有丰食者，谓之‘贴秋膘’”。

现在，“吃吃吃”体重难降。过去的酷热难耐，现代人同样在经历。在三伏天，室外一走动，谁都免不了大汗淋漓，特别是户外作业者更是辛苦。“我和烤肉之间只差一把孜然”“上午离家下午回，声音未改肤已黑”……网友吐槽天热的表达不输古人，充满了更多幽默感。

但现代人“避暑”却容易得多，电风扇、空调等几乎家家户户必备，楼宇内中央空调更是标配，为人们营造了清凉的工作和生活环境。在“空调WiFi西瓜，啤酒烤肉蛤蜊”的时节，很多“吃货”的食欲基本未受到气温影响，甚至把“苦夏”变成了“夏肥”。有研究机构就发现，夏天变胖的人比变瘦的人还多。

立秋之后，小龙虾余味尚存，烤串的烟熏未散，不少网友感叹，“夏肥还没减下去，又要开始贴秋膘了。”

亲友小聚的现成“文案”

无论胖了瘦了、吃冷吃热，立秋之后的自我解馋、朋友小聚、家庭大餐等，都有了统一的文案——“贴秋膘”。一片“贴贴贴”的声音，总会伴着烟火气升腾。

秋天的“快乐因子”。“贴秋膘”需要



刘秋兰 摄

根据个人体质而定，因人而异，但无论吃什么、怎么吃，都可以用“贴秋膘”这个“标签”，网友们也“贴”得不亦乐乎。

作为吃吃喝喝最“熨帖”的借口，“贴秋膘”如同“晚来天欲雪，能饮一杯无”的冬雪，也像“且将新火试新茶”的新茶，为人们带来相聚的欢乐。但此处应有“友情提醒”，养生专家表示，各种高能量、高脂肪、高蛋白的口腹之欲还需有所节制，量力而行。

“舌尖上的四季”。什么季节吃什么，这是传统中国“天人合一”观的体现。作为中国人标识岁月的独有刻度，二十四节气不仅指导人们的生产生活，也蕴藏着保持健康体魄的密码，体现着中医“顺应自然，调和阴阳”的思想。

跟着节气、季节养生，民间流传的谚语有很多，如春分时“香椿一把健脾胃，理气抗菌食欲归”，小暑时“常吃水下三鲜菜，粉蒸莲藕除烦热”，还有如“三月三，荠菜赛灵丹”“冬吃萝卜夏吃姜”等。就“贴秋膘”而言，不同专家也有不同观

点，如有人建议要在立秋前后集中时间“贴”，有人则认为“秋膘缓贴莫嫌迟”，要在入秋后气温走低时择机而“贴”。

老习俗有“新感觉”。迎接秋天的到来，除了“贴秋膘”，还有更古老的“啃秋、咬秋”等习俗，主要在于尝鲜，共享秋季美食。

随着时代的进步和社会的发展，一些节气及传统节日，在年轻人群中展现了新的生命力。如立秋当天，奶茶店都忙得团团转，年轻人争相品尝“秋天的第一杯奶茶”，这也成了网络上的流行梗。互联网文化与传统节气相结合，使得民俗有了新意，人们也在节气中找到情感的寄托和生活的乐趣。

最喜秋日“饭张力”

“四季是来自宇宙的最大节拍”，这个“节拍”又分成24个节气，我们在大自然的韵律里周而复始，重复却不单调，循环却不封闭，感受着自然之美，把日子过得

活色生香。而秋天，是大自然慷慨馈赠的季节，为人们提供了丰富的食物。

找到“贴秋膘”正确打开方式，补足“精气神”。

在夏有空调冬供暖，“三高”已成为常见病的今天，过去“立秋贴秋膘，冬天不挨冻”的观念显然有些过时，我们已不再需要采取“以肉贴膘”的进补方式。如养生专家所说，今天大多数人营养充足，甚至尚有过剩，更需要做到均衡膳食，肉类、果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等“一样也不能少”。

品尝“秋满仓”背后丰收的喜悦，奔赴“诗与远方”。

“秋，禾谷熟也。”秋天是丰收的时节，有着“秋日胜春朝”的景色之美，也美了人们的味蕾。如果把秋天看作一桌大餐，那一定具有十足的“饭张力”：花生、玉米、水稻等作物陆续成熟，苹果、葡萄、橘子、石榴、柿子等瓜果纷纷上市，令人“食指大动”。

青岛的秋天，有一种幸福叫“开海”。经过四个月的休渔期，大海将在秋天再次敞开豪爽的怀抱，向人们端出海鲜盛宴，梭子蟹、八带、带鱼、皮皮虾、蛎蛎……它们是“贴秋膘”的上佳选择。

秋天，还是游客寻找“诗与远方”的上佳时节，也是“吃货”们寻觅地道风物的大好时机。近年来，全国不少地方发力“美食+”，打造特色IP引流模式，在“贴秋膘”的季节更是红红火火。

感受“又一秋”的季节变换，领悟“苦与甜”。

从炎热的夏日到逐渐凉爽的清秋，虽不比“轻舟已过万重山”，也是“一点快哉风”。如著名作家冯骥才在《苦夏》中所说，“于是，我懂得了这苦夏。它不是无休止的暑热折磨，而是人们顶着毒日头沉默又坚韧地奋斗”“苦，原是生活中的蜜”。

“贴秋膘”，人们在一年的丰收季节里“吃”出健康，更在四时的更替中随自然节拍而动，感受着生活的苦与甜，在自然的逆境与顺境中寻找着人生的启示与力量。

(和声)

