

循着山海，共赴一场东海边的月圆之约

□记者 何菁

海上生明月，天涯共此时。

舟山有2085座岛屿，海岸线绵延2400多公里。身处海岛，中秋赴海边赏月，可以说是得天独厚。别处的月亮，多从屋檐、山坳之间缓缓升起；舟山的圆月，是自大海之上慢慢浮起。潮声入耳，月光漫过海面，让人真切体会得到海月共潮生的意境。

翻阅资料，不少诗词中都有写过舟山赏月的美景。比如，普陀山“莲池夜月”的禅意悠悠，晓峰岭的月色记着家国往事，金塘洋面、衢山渔港的月光里，藏着一代代渔民朴素的心愿……

岁月流转，舟山也多出不少新的赏月地。舟山跨海大桥、港岛大桥、东海百里文廊……如今都是市民游客望月休闲的好去处。同一轮明月，见过旧时烽烟渔火，也映照当下万家灯火。中秋，不妨循着山海，赴一场东海边上的月圆之约。

海岛中秋的赏月风俗

民间中秋赏月习俗大致始于魏晋，到唐宋逐渐盛行。

不少唐诗写下中秋望月的情态。唐代诗人王建有诗句写道：“月似圆来色渐凝，玉盆盛水欲侵棱。夜深尽放家人睡，直到天明不柱灯。”

宋代民间过中秋的氛围越发浓厚。《东



京梦华录》记载北宋京城中秋夜景：“中秋夕，贵家结饰台榭，民家争占酒楼，玩月笙歌，远闻千里，嬉戏连坐至晓。”富贵人家装点楼台，普通百姓扎堆酒楼，奏乐宴饮，常常欢闹到天亮。

明清时期，中秋习俗走入寻常百姓家。每到月圆之夜，家家户户会在庭院、露台摆上月饼、柚子、石榴、芋头、核桃这些时令果品。一家人围坐，闲话家常，分食供月果品，团圆的氛围就在此间散开。

老话讲“八月十五月正圆，中秋月饼香又甜”。月饼之名最早见于南宋吴自牧《梦粱录》，彼时只是一款普通点心。后来赏月与食饼渐渐合在一起，月饼便被赋予团圆、寄相思的寓意。

舟山人的中秋，自然也是少不了月饼。依托海岛物产，苔条酥皮月饼应运而生，饼皮层层起酥，拌入本地海苔做馅，甜咸之中带着海的鲜气，过去是渔家赏月桌上的必备点心。民国时候，定海、沈家门陆续开设糕饼作坊，批量生产苔条、芝麻、百果月饼。

除了月饼，梭子蟹是中秋宴席上少不了的硬菜。不少舟山家庭还会炖一锅芋艿鸭，八月新鸭肥嫩，搭配芋艿炖煮，是地道的本地时令菜。

中秋前后，桂花次第开放。李清照写桂花：“何须浅碧深红色，自是花中第一流。”丹桂色泽偏艳，四季桂香气清淡；中秋月下，还是金桂、银桂香气最浓，也最合时节。

舟山还有与众不同的习俗：八月十六过中秋。流传较广的说法和南宋丞相史浩相关：史浩母亲生辰在八月十六，老人家爱看龙舟，每到生辰，史家便在月湖赛龙舟为母亲助兴，远近百姓都会赶来观看，家中也要备下酒食待客。按照礼制，中秋史浩需要在临安陪伴皇帝，很难两头兼顾。于是他把家乡明州，也就是如今宁波的中秋往后挪一天，既尽君臣本分，又能回乡给母亲祝寿。明州百姓敬重史浩，纷纷效仿，改到八月十六过节。定海旧属明州，不少舟山先民由宁波迁徙而来，这一习俗也就传到海岛，代代延续。

古诗旧志里的舟山赏月地

舟山山海纵横，历来就是观月佳处。历代文人登临山海，留下不少咏月诗文，记下海岛月色。

在我市文史学者孙峰看来，说到海岛赏月，绕不开普陀山。特别是明代姚广孝到访宝陀山（今普陀山），作《宝陀玩月》：“补陀形胜即蓬莱，待月中宵步石台。玉宇扫空清露下，冰轮出海绿烟开。”写的便是夜登石台，静待明月冲破海上雾霭的实景。

“莲池夜月”位列普陀十二景。普济寺前的海印池，俗称莲花池，明万历年间疏浚拓建，池中遍植莲花。月圆之夜，天上一轮皓月，池中映一重月影，双月相映，是古来有名的赏月去处。清代邹景曜《莲池夜月》写道：“水满波澄月色明，幽香遥拂晚风清。忽惊身在莲花上，更待何年说往生。”描摹出海印池边月色荷香相融的夜景。

历代到访普陀山的文人，留下诸多咏月篇章。张煌言“月圆清楚塔，潮上翠微钟”，皓月映着佛塔，海潮伴着钟声回荡山谷；陆光祖“明月弄空水”，写清辉洒落海面，水月光色摇曳荡漾。

定海城西晓峰岭与竹山，既是旧时登高望月之所，更沉淀着家国记忆。据光绪《定海厅志》，晓峰岭上筑有晓峰台，峰高望远，站在这里可以眺望茫茫大海。旧时中秋，定海士子百姓结伴登山望月，海上明月

在前，脚下是古城点点灯火。这里也是鸦片战争古战场，三总兵曾在此浴血御敌。孙峰介绍，紧靠的竹山同样适宜登高，清代陈庆槐在《舟山竹枝词》写道：“竹山门下秋潮生，盐仓吞底秋月明。”写尽秋潮涨起，秋月遍洒山野海岛的夜色。

清代定海诗人曹伟皆，在《定海山谣》中写下：“卫王遗事至今留，缺月犹圆桂影浮。瓜果陈庭儿女笑，却于望后作春秋。”记录下舟山八月十六过中秋的独特风俗。中原多在八月十五欢度中秋，定海海岛，则习惯延后一日过节。

“定海还有一个古诗里提到过的赏月地，可能知道的人不多。”孙峰说，嘉庆年间定海镇总兵李长庚曾有诗写道：“潮平如镜映芳洲，水态山容一望幽。佳节每逢添客思，五奎顶上度中秋。”就是与定海进士陈庆槐等人去五奎山赏月，相当于现在的东岬岛。

金塘岛扼守甬江入海口，洋面开阔少山遮挡，自古适合观海候月。明代抗倭名将俞大猷曾驻军金塘沥港，写下“日月双悬照九天，金塘山迥亦燕然”。海月既见过渔家烟火，也见证过海防烽烟。如今金塘大桥横跨江海，册子月亮湾观景台，能将崖、海、桥、月一同收进视野，古今月色在此相接。

岱山古称蓬莱乡，孤悬海外，夜里天



光澄澈，月色格外明净。衢山观音山山巅地势高敞，四面望海。清代刘梦兰《衢港渔灯》写渔港月夜：“无数渔船一港收，渔灯点点漾中流。九天星斗三更落，照遍珊瑚海上洲。”渔火、星光、月色交织，还原旧时渔港秋夜。

岱山东沙古镇的月色，带着市井渔家的烟火。早年中秋夜晚，渔民闲坐埠头，月光铺满港湾与青石板街巷。刘梦兰另一首《横街鱼市》：“丁沽港口海船回，小市横街趁晚开。狂脱蓑衣寻野店，掣鱼换酒醉翁来。”透过诗句，能想见月下渔市热闹，酒馆灯火与海上月光交叠的海岛夜景。

当下岛城赏月打卡好去处



拥，月光遍洒海岛。

在城区赏月，扑面而来的是人间烟火。定海古城，月光漫过老建筑飞檐，抬眼一望，仿佛与旧日时光相逢。新城茶山浦水街花灯摇曳，月下漫步，处处是团圆暖意；新

城市民广场，城市楼宇和明月相映，荷塘浸在月色之中，一派祥和安宁。

舟山还有不少兼顾山海烟火的赏月地点。沈家门滨港路渔港灯火连绵，渔船上的灯火与月光相互映照，沿步道慢行，尽览渔都夜色；新城海湾公园，一家人静坐于此，静待月出海面。朱家尖筲箕湾古渔村、桃花岛塔湾金沙、嵎泗基湖沙滩，或于沙滩听浪，或在渔村望月，海岛风情扑面而来。

想俯瞰渔港新城万家灯火，可以登上沈家门青龙山。定海长岗山避开城市强光，站在山顶，古城近海一览无余，适合安静看月观星。想要远离喧嚣，就奔赴离岛：白沙岛环岛步道夜色通透；东岬岛拥有360°环海视野，露背望月，海天浑然一体；嵎泗枸杞岛远离大陆光源，月色清冽，错落渔村藏着外海独有的静谧……

但愿人长久，千里共婵娟。其实，赏月不必专门奔赴名胜，自家阳台，街头巷陌，心境安然，抬头便能共赏这一轮明月。

延伸阅读

今年“十五的月亮十七圆”

□记者 何菁

中秋赏月，是中国人流传千年的民俗雅事。今年中秋恰逢“十五的月亮十七圆”，海岛赏月有哪些天象看点、观月优势，普通市民赏月又该注意什么，一起来听听南京大学天文学博士，浙江海洋大学副教授，舟山市天文学会理事、副秘书长王楠的介绍。

记者：舟山中秋赏月有何独特天象？最佳观赏时间和方位在哪？

舟山中秋赏月最具代表性的天象，便是可以完整目睹圆月从东海海面缓缓升起的全过程。中秋之夜，月亮从东方偏南的海平线“浮”出，海天相接的月出景观，在内陆很难见到。

2026年中秋较为特殊，为“十五的月亮十七圆”，月亮最圆时刻出现在9月27日凌晨0时49分。中秋当日9月25日，月亮16时51分自东方偏南升起，22时53分运行至最高点“上中天”，仰角约57度，此时月光穿过的大气层最薄，月亮亮度、清晰度达到当晚最佳。

有两个不容错过的观赏窗口。月出后一小时左右，可遇见“日月同辉”，落日余晖尚未消散，圆月贴于海面，视觉上显得格外大；月上中天前后，圆月高悬正南，海面有绵延的月光反射带。观赏时，月出望向东方偏南海平线，月亮升至最高点，抬头看向正南方向即可。

记者：海岛赏月对比内陆城市，优势体现在哪里？

海岛得天独厚的地理条件，给赏月带来三重加持。首先是大气通透度高。海风常年流通，舟山全年适宜观星天数为140至160天，月光受到大气的散射损耗少，月面明暗、月海轮廓看得更加清楚。内陆城市受气溶胶、城市排放物影响，月亮观感往往偏朦胧。

其次是暗夜条件优越。离岸岛屿远离城市光源，光污染少，月色和夜幕对比强烈。而内陆城市的“光穹效应”会提亮夜空，削弱月亮带来的视觉震撼。

最为特别的，是独属于大海的月光带。圆月升起后，银色光带从海天交界一直铺向岸边，月亮越高，光带越窄越亮。内陆湖泊水面尺度有限，很难呈现这般辽阔的景象。

记者：何为“十五的月亮十六圆”？今年为何是“十七圆”？

这句民间俗语，源于月球公转的客观规律。农历把新月“朔”定为每月初一，从朔到满月“望”平均间隔14.8天。月球绕地球运行轨道为椭圆形，速度快慢不一，近地点跑得快，远地点跑得慢，朔到望实际间隔在13.9天至15.6天之间浮动。

满月并非固定在农历十五，十四、十六、十七都有可能，只是十五、十六出现概率较高。今年八月满月落在十七，是未来十年间，农历八月唯一一次落在十七。不过肉眼很难分辨细微差别，9月25日、26日、27日三晚月亮饱满程度相近，都适合赏月，不必刻意等候凌晨的最圆时刻。

记者：市民海边赏月，有哪些实用小贴士？

选好时间地点：月出后一小时适合看日月同辉，想看月亮细节可等月上中天；借助手机指南针，挑选东南、正南无遮挡的沙滩、海堤、滨海绿道。尽量远离路灯、商业区强光，环境越暗，月色观感越好。

手机拍摄月亮，别用自动模式，关闭闪光灯，对准月亮对焦，手动降低曝光，有长焦镜头可以开启，避免月亮过曝成白色光斑。有条件的市民可以用小型天文望远镜观察。

海岛秋夜海风凛冽，海边赏月务必多备一件外套，如果打算久坐，建议带上防潮垫。