

## 暑未消而秋声近

## 避暑热，就去岛城的海边或溪坑踏浪玩水吧

□记者 高阳

“云天收夏色，木叶动秋声。”今天8时9分，我们将迎来秋天的第一个节气——立秋。

《月令七十二候集解》中说：“秋，揪也，物于此而揪敛也。”立秋，是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的转折。此后，自然界万物开始从繁茂成长趋向成熟。

据市气象台消息，未来一周，我市先晴后雨，最高气温32℃~34℃；7日起至10日，受高空槽结合地面低压影响，我市将持续阴有时有阵雨或雷雨天气，有一次明显降水过程。

不过，立秋并不代表酷热天气的结束。从气候规律来看，立秋时，有时还会出现短期回热天气，也就是民间所称的“秋老虎”。从气象学上看，按连续5天日平均气温小于22℃算入秋，我市常年入秋时间在9月下旬，所以，立秋后还要热上一阵子。

这个时节，暑热未消，秋阳肆虐，不妨去海岛吃西瓜、玩玩水、避暑一“夏”吧！

## 立秋习俗知多少

在古代农业社会，农民对立秋的重视程度不亚于过节。古人认为，如果立秋日天气晴朗，必定风调雨顺，可以坐等丰收。同样，立秋到来的时间早晚也相当重要，所谓“七月秋样样收，六月秋样样丢”。

旧时，民间要举行秋季集贸市场，俗称“秋忙会”。秋忙会是为迎接秋忙而做准备的集贸市场，通常与七月半庙会结合起来举行。目的是为了交流生产工具、变卖牲口、交换粮食以及生活用品等，规模和元宵庙会差不多。其间，各地还有“出会”、做庙会等活动，例如定海的“城隍会”等。

立秋还有一个和立夏类似的习俗，那就是称人。民间习惯在立秋这天称人，将体重和立夏时做一对比，以作检验。因为人到夏天，胃口较差，饮食清淡简单，两三个月下来，体重大都要减少一点。秋风一起，胃口大开，民间习惯在立秋这天吃各种各样的肉，“以肉贴膘”，增加一点营养，补偿夏天的损失，俗称“贴秋膘”。

立秋吃瓜  
“咬秋”迎秋

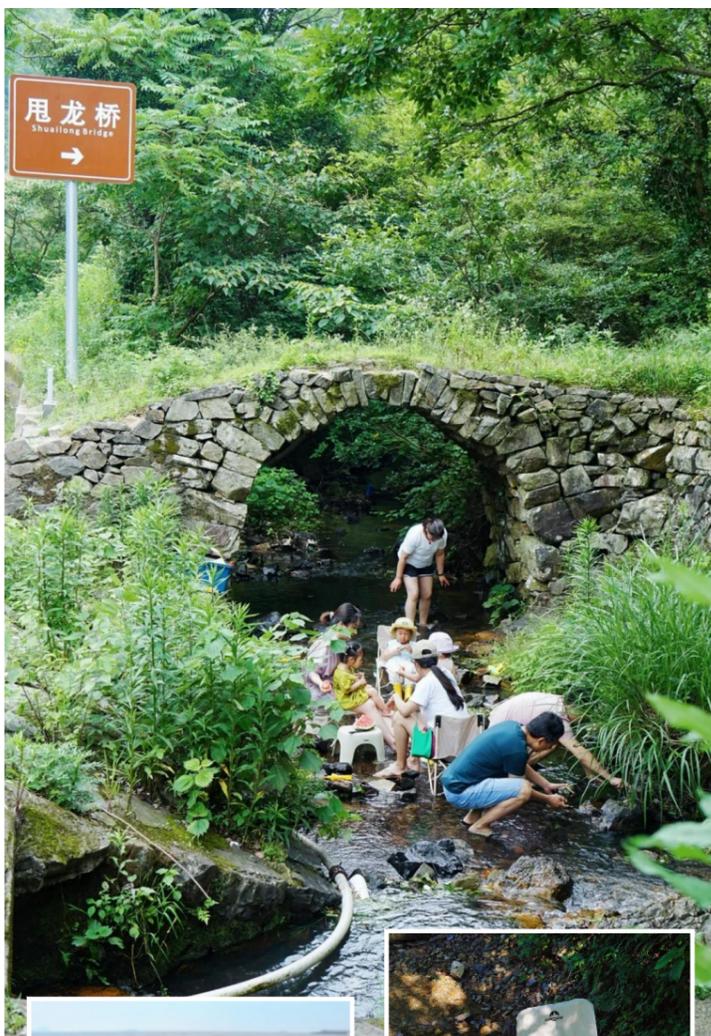
“民以食为天”，许多节令的习俗，都与吃、健康、防病有关。立秋也不例外，比如在立秋时节，有“咬秋”的习俗。

和“咬春”一样，在立秋这天吃西瓜、香瓜、黄金瓜等，俗称“咬秋”，意思是炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。食瓜之前，习惯将西瓜、香瓜或黄金瓜放在井潭或水缸里浸一晚，于立秋当日合家分吃。有的还和烧酒同食，据说可以不生痱子，可免除冬天和来春的腹泻。

我国许多地方还流行吃秋桃，大人孩子都要吃，吃完后把桃核保存起来，等到除夕这天，把桃核丢进火炉中烧成灰烬，认为这样可以免除一年的灾祸。

旧时，民间还有立秋这天用秋水服食绿豆的风俗，取7粒至14粒绿豆，以净水吞服，服时要面朝西，据说这样可以一秋不犯痢疾。

不过，民间有“秋瓜坏肚”的说法，立秋以后，应逐渐减少西瓜等瓜果的食用量，尤其是脾胃虚弱的人，以免吃坏肚子。立秋后人体阳气逐渐收敛，而西瓜、甜瓜、黄瓜等瓜果性味多偏寒湿，如果食用过量，容易损伤脾胃，引发胃肠道疾病。

立秋养生  
重在“收”与“养”

古人有“春夏养阳，秋冬养阴”之说，养生要顺应四时。

立秋后，身体由夏季的开放出汗排毒状态向收敛阳气储存能量转变。这个阶段的养生要注意“收”与“养”。

从中医上讲，秋天时人体精气处于收敛内养的阶段，所以这个时

候的运动量不宜过大，切勿大汗淋漓，以防出汗过多造成阳气损耗，可以选择一些轻松平缓的运动，比如慢跑、太极、快走、瑜伽等。

秋季适宜人体进补，不过立秋后一段时间内暑气仍盛，湿度也很大，人们会有闷热潮湿的感觉，再加上夏季因为苦夏或过食冷饮，脾胃功能减弱，因此初秋进补宜清补而不可过于油腻，宜食清热健脾、利湿润燥、滋阴润肺的食物，如银耳、百合、香蕉、梨等。

## 避暑热，去赶海玩水吧

近日，舟山已经进入高温模式，与其在空调房里无所事事，不如找个地方去玩水！这里有几个超赞玩水点推荐给你，约上朋友，出发！

首先，可以去樟州湾踏海。导航至朱家尖樟州湾景区，从走进这座小渔村开始，就能感受到大海环绕身侧的惬意。穿过曲折的村落小巷，面前豁然开朗，能远眺海天一线。这里的沙滩很小众，没有太拥挤的人群，但浪花仍在热闹地翻腾着，一遍遍拍打着细软的沙。让双足浸润在海水之中，微微的凉意就会驱散暑气的闷热。

还能去塘头村赶海。避开人潮，去位于普陀东港的塘头村吹吹海风，赶赶海，玩玩水，享受忙碌生活之余的休闲时光。在海水漫过的石头缝里找小螃蟹和海螺，在距离浪花最近的地方摆上两把露营椅小坐片刻。在这里，不用人挤人，只要尽情玩耍就好啦！离赶海地最近的导航目的地是百亩田公交站。

夏天玩水，溯溪必不可少，可以去毛竹山、寺岭村、茶人谷。不少市民表示，每逢溯溪，遛娃必去新城毛竹山甩龙桥，在山野间的小溪沟里感受大自然的清凉。树影遮蔽下，满满都是夏天的快乐！石拱桥下的溪水清澈见底，孩子们举起水枪开启“射击大战”，大人们坐在露营椅上悠闲吃瓜，谈笑风生。如果要走得远一些，不妨去寺岭村溯溪。作为溯溪界的老牌网红，每年都有不少人跑去打卡，收获直击城市之外的清凉一“夏”。溪水里还能抓到虾，运气好的话将会收获满满。最近，双桥的茶人谷景区里也是溪水潺潺，引来不少亲子游人群。

当然，夏天肯定少不了水上乐园。天气热时可以去长乔玩水，简直可以12小时狂欢不断电，从早嗨到晚！海豚湾水公园超绝隧道漂流，让海豚跟着你一起沉浸式感受海底漂流的快乐！9大王牌项目化身“尖叫制造机”，造浪池、儿童迷你设施带娃轻松玩！如果怕晒的话，就直接冲鲨鱼湾四季海水浴场，180度观赏壮观的深海巨幕，与霸气鲨鱼、梦幻魔鬼鱼奇妙同游。

## 玩水提醒

夏日户外玩耍一定要注意防晒，以下是几点玩水小TIPS：

1. **防晒不能少**：海岛阳光强烈，一定要携带高倍数防晒霜、防晒衣、帽子、墨镜等防晒装备，保护好自己皮肤，不然很容易晒伤。

2. **携带合适衣物**：准备好泳衣、轻便好走的鞋子及换洗衣物，方便在玩水后及时更换，避免着凉。

3. **了解天气**：出行前查看天气预报，选择合适的时间前往玩水点，确保游玩安全。

4. **装备要齐全**：如果选择溯溪，记得带上水桶、网兜、露营椅等休闲装备；如果选择沙滩，可以带上挖沙工具。