

# 风卷清云尽 空天万里霜

■洪泓

秋将逝，霜降至。霜降是二十四个节气的第十八个节气，秋季的最后一个节气了，告别最后一抹秋色。从此时到立冬，往往是北方一年之中气温下降速度最快的时段，冬季的脚步声渐行渐近。

霜降不是下霜，而是指阳气收敛，寒气来袭的意思。俗语有讲“霜降杀百草”，霜降过后，植物渐渐失去生机，大地一片萧索。霜降不是表示“降霜”，而是表示天气渐冷；冻则有霜，大地因冷冻或将会产生初霜的现象。《月令七十二候集解》曰：“九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”霜降过后逐渐变冷，露水凝结成霜。“寒露不算冷，霜降变了天”，在这一时节，咱厝昼夜温差变大。

在气象学上，一般把秋季出现的第一次霜叫作“早霜”或“菊花霜”，因为此时菊花盛开，正值赏菊的好时节。菊花也是“四君子”之一，赏菊对于修养身心来说颇有益处。古有“霜打菊花开”之说，所以登高山，赏菊花，也就成为霜降这一节令的雅事。南朝梁代吴均的《续齐谐记》上有记载：“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。北宋文学家苏轼有诗曰：“千树扫作一番黄，只有芙蓉独自芳。”北宋诗人叶梦得有一句诗，写霜的形成：“霜降碧天静，秋事促西风。”有霜的夜晚，必须是晴天。陆游《霜月》诗中说得更为具体：“枯草霜花白，寒窗月新影。”

霜降时节正是秋菊盛开的时候，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爱戴。霜降是节气五行属金，脾胃为后天之本，此时平补，健脾养胃，可多食健脾养阴润燥的食物。俗话说：“霜降吃灯柿，不会流鼻涕。”民间认为霜降吃柿子，冬天就不会感冒、流鼻涕，嘴唇不会裂开，所以在咱厝还有霜降吃柿子的习俗。咱厝人认为，被霜打过的柿子是绝佳美味的水果。它好吃又不贵，御寒保暖还能补筋骨，是非常不错的霜降食品。霜降时节，天气越发寒冷，民间食俗也非常有特色，有“煲羊肉”“煲羊头”“迎霜兔肉”的食俗。俗话说吃啥补啥，医书上也有加“四珍”“八珍”的补药煲羊肉。在寒冷的天气，喝上一碗热气腾腾的进补汤，人间绝味也不过如此了。

民间谚语讲：“一年补透透，不如补霜降。”可见霜降这天的食补跟预防，有多么重要。此时养生，要配合饮食，谨防三秋。在咱厝霜降这一日要进食补品，也就是北方常说的“贴秋膘”。春天时，不知道秋天的事，秋天过了，知道了所有的事，随着最后一片落叶归根，随着最后一枚硕果收藏，一岁荣辱，到此终结。霜降人间，萧寂却纯净。霜降肃杀，我们却能迎来一段生命的成长。



# 霜降进补 小镇飘香

■蔡天敏

在闽南一带，霜降这个节气的到来，是入冬进补的标志。传统的观念，就是在这入冬的门槛上，吃些补品是最有效的，比起其他时日来，对身体的助益更大，于是，就杀鸡宰鸭，用四物（当归、熟地黄、白芍、川芎）熬汤来烹饪，准备以强健的身体来应对严冬的到来。

老家小镇的镇民们，比平常日会欢快许多。街镇上多是木砖结构的瓦房，楼房以两层的居多，而家家户户，厨房全都安设在一楼，一间间房屋都是毗邻相连的。因此，霜降这天，各家各户最忙碌的地方就是厨房了。此时，凛冽的寒风阵阵吹来，有些家庭的煤球炉上，已经坐着瓷钵或者陶罐，慢慢炖着补冬的鸡鸭。那溢出的香气在街巷胡同里飘散，不由得让过路人翕动一下鼻翼，深深吸着这醇醇的香味儿。霜降进补，小镇也像打了鸡血一样，浑身充满着活力。

我家宰杀的是一只雄火鸡。对于这只雄火鸡，我有些不舍。它在我家也有些时日了，我从野外拾来菜叶和高粱穗给它吃。它爱啄食几下就昂起头咕噜噜地叫几声，脖子上一粒粒的肉珠子球在它叫唤时变红了，柔软的鼻子也一样。它很骄傲，爱在院子里张开翅膀打着旋转，还弹动着翅膀发出节律感很强的声音来……

小镇子在这天的烟火气比往日浓厚些，全镇的禽畜们全都竖起耳朵在谛听，连脚步都显得趔趄趔趄的。霜降这天，我们这里的习俗是早餐午餐随便对付一下，晚上才隆重进补。我家晚上9点才进补，吃完就去睡觉，说是这样才会让身体完全吸收。那年月，备一份滋补品很不容易，母亲要把它的效用发挥到极致。晚饭后，母亲叫我们兄弟几个，有露天电影看就去看，或者去下象棋，或者到外面走走，反正不能早早去睡。

好事总成双，附近驻军往往会在霜降这天放映电影，地点就在离家不远的海仔埔，部队做队列训练的大操场。我们呼朋引伴，搬凳带椅地快乐前去，而母亲则在家里继续忙乎着干不完的活儿。等看完电影回来，北风正猛烈地吹着，从一些有线广播的喇叭里，传来《白毛女》中喜儿的唱词：“北风(那个)吹，雪花(那个)飘……”这些乐调，和日见寒冷的气节很是相应。我们兄弟俩跨进家门，母亲就唤我们到厨房，她从大吊篮里拿出几束面条，掺杂在煨着药汤的雄火鸡中，然后搅拌了几下，就一一捞出装在八角碗里。我们就在桌前呼呼地吃了起来。吃完后，母亲就赶我们去睡觉，还要掖紧被角。

我躺在被窝里，浑身的热气，被那只雄火鸡搅得四溢蒸腾。母亲希望我们快快长大，也许，那“唔唔睡，一暝大一寸”的祈愿，不只是对婴儿说的罢。

霜降进补，小镇飘香。往昔的这个节气，令人难忘。

