

# 来看立秋时节多彩民俗

「裸汤」  
「晒秋」  
「啃秋」  
……

立秋这天,不少地方都有应时序、送暑气、祈丰收的民俗活动。在江西上饶婺源县,人们通过吃“裸汤”来庆祝丰收。在安徽黄山,当地讲究“啃秋”。那什么是“裸汤”和“啃秋”?一起去了解一下。

**早粳稻刚刚丰收 “裸汤”一碗香四溢**

一大早,婺源县晓容村的村民们就忙活起来,把刚刚丰收的早粳稻放进石磨,一人转磨,一人添米,经过反复研磨,米粉越发柔滑细腻。碾磨好的米粉中混入适量的糯米粉,再少量多次地加入水,反复揉合成米团,再将米团揉成一个个大小一致的实心粿子。待水开后将粿子一一倒入锅中,粿子熟透后,连汤一并盛入装有煮熟的时令青菜的碗中,这样,一道浓香四溢、营养丰富的裸汤就出锅了。

晓容村村民黄桃花:我们老人家就是说这样子“立秋吃裸汤吃眼睛光”,就是吃了眼睛亮。秋季就是要吃裸汤了,新打出来的米更有营养。

**禾黍盈满“晒秋”忙 白墙黛瓦披锦衣**

在江西上饶婺源县,村民们利用晴好天气,将刚收获的辣椒、玉米、南瓜等农作物,晾晒在自家门前屋后的晒架上,呈现出一幅美丽的山村“晒秋图”。同时,随着早稻的丰收,人们通过吃“裸汤”来庆祝丰收,秋日的氛围逐渐浓厚。

立秋时节,晒丰收也是当地沿袭了数百年的传统农俗。在婺源篁岭村,村民们将新鲜采摘的红辣椒、南瓜等果蔬清洗、切好,晾晒在竹匾上,用横木托着。由于婺源的村庄大多是依山而建,平地较少,为将晾晒的食材安排得合理妥当,家家户户都展现了自家“空间管理”的高超技巧。不仅房前屋后,屋顶的空间也被有效地利用起来。秋收的食物成为家家户户的装饰物,白墙黛瓦的山城民居披上了五彩斑斓的丰收“锦衣”。

篁岭村村民吴仙凤:不占用地面可以晒东西,省得楼上搬来搬去,也很卫生。我们立秋了,现在这是我们一个大丰收的季节,所以我们就在立秋那一天,全部展示出来,感受一个丰收的季节,也是希望新的一年更是红红火火。

**立秋“啃瓜” 迎秋送夏**

“啃秋”,又叫“咬秋”,就是到了立秋节气前后,家家户户都要吃上一个西瓜。在黄山市徽州区潜口镇潜口村,立秋这一天,当地村民就会结伴去瓜地里摘新鲜的大西瓜,回去和家人一起分享,寓意着“啃”去余夏暑气,赶走三伏天的炎热。

小朋友胡梓童:婆婆说立秋要啃瓜,所以今天我和弟弟吃了好多又大又甜的西瓜。

吃完西瓜,皮可不要丢了。在这儿,瓜皮还能做成一道美食。先将瓜皮削去外面薄薄的一层,再切成条,放入碗中加入白糖腌制一小时,随后放入锅中小火慢慢翻炒,直至瓜皮变得金黄软糯,一道滋味甘甜的糖霜西瓜皮就做好了。

徽州区潜口镇潜口村村民占巍巍:我们的西瓜菜肴好吃又美味,而且寓意也非常好,寓意着啃掉夏天的暑气,迎接秋天的凉爽。

如果你不喜欢吃甜食,没关系,西瓜皮还可以跟鸡蛋一起清炒,不仅清脆爽口,而且还营养丰富。此外,西瓜皮还可以凉拌以及制作成徽式素鹅颈等美食。

黄山市徽州文化研究院研究员胡时滨:据史籍记载,在明清时期村落里面,宗祠里面都会举行乡贤“啃秋”。一方面是为了庆祝丰收,品尝到劳动的欢乐,另外一方面,也是为了即将到来的秋冬季,乃至来年有一个美好的希望。

来源:人民网

## 香港中学生在宁夏开展文化之旅

8月1日至6日,香港民众安全服务队少年团宁夏文化之旅活动成功举办,24名香港中学生走进“塞上江南”,体验“神奇宁夏”。

活动期间,香港青年通过参观闽宁镇闽宁新貌展示中心,实地感受宁夏脱贫攻坚及东西部协作取得的巨大成就;通过参观双晖农业科技有限公司供港蔬菜基地,现场了解宁夏蔬菜从种植、收获到最终运输到香港千家万户的过程;通过参观宁夏宝丰640兆瓦农光互补光伏项目,亲眼目睹了规模宏大的新材料新能源产业发展状况。特别是在太阳能光伏板下体验枸杞采摘,让同学们兴奋不已。他们对该项目的生态效益产生浓厚兴趣,对项目仅用3个月就完工赞叹不已,纷纷表示能在西北内陆宁夏看到这么高效的建设非常意外。

在宁期间,宁港两地青少年还开展深入的互动交流,结对“漫步”鼓楼步行街,体验宁夏小吃,

让香港中学生们感到既新鲜又兴奋。他们纷纷表示,宁夏的同学都非常热情友好,一路介绍宁夏特色,大家好开心,同时宁夏有太多的美食,希望能够带回香港给小伙伴们品尝。

在银川市第三十六中学,两地同学共同欣赏宁夏八宝茶茶艺,互换礼品、互加微信,相约再次见面。

通过为期6天的活动,香港青少年开阔了眼界,增长了见识,进一步了解了祖国内地特别是西部的发展。此行随团的香港特区政府民众安全服务队署理副处长彭颖生表示,这样的交流活动非常有益,通过实地参观、体验和互动,更有助于香港同学理解祖国发展建设的光辉历程和伟大成就,激发他们的爱国热情;同时,结交宁夏的新朋友,有助于他们密切与内地的情感联系,未来更好地融入祖国发展。

来源:人民网

## 纪录片《布达拉宫》全景式展现布达拉宫

首次全景式展现布达拉宫面貌与民族文化遗产的纪录片《布达拉宫》,8月6日起在腾讯视频全网独播。

该片历经三年多的创作时间,从历史、建筑、文物、艺术、人文民俗、自然环保、现代生活等方面,深入布达拉宫的建筑内部、文物表里,全息全景式展现这座人类文明的瑰宝。该片由知名演员胡歌担任普通话配音,通过七集的篇章,讲述围绕布达拉宫而创造、传承、守望民族文化的鲜活故事。纪录片《布达拉宫》不仅从宫堡建筑、馆藏文物、壁画群落等方面,直观展示了布达拉宫的全貌,而且深入

关注并记录生活在西藏地区的能工巧匠,既有传统匠人泼甜墙维修宫堡外观,又不乏科技防虫、古籍修复等现代化科技的运用。

总制片人张爽透露,《布达拉宫》是第一次对布达拉宫超高清、全方位、无死角拍摄与展示,她希望通过这部纪录片,能让更多年轻人关注与喜爱西藏。后期导演张钊维表示,影片通过人物故事的穿针引线,让硬核的文化历史题材与普通人的生活有机结合,也借助片中人物对生活、生命、文化的态度,让观众能够感受到和平与善美。

来源:北京日报



8月7日,中国队在比赛中。

当日,巴黎奥运会花样游泳集体项目的最后一项比赛集体技巧自选在巴黎奥林匹克水上运动中心举行。中国队夺得花样游泳集体项目金牌。来源:新华网

斗牛,彝语又称作“牛顶”,是彝族火把节的传统习俗。今年火把节期间,云南省石林彝族自治县举行了牛王争霸赛。来自云南省内泸西、弥勒等地的100多头牛进行了激烈角逐,吸引了来自全国各地数万人前来观看。

当石林彝族火把节开幕之时,从石林到叠水,从圭山到长湖,数不清的火把映红了夜空,映红了人们的笑脸,激情的歌声与雄浑的大三弦声交织在一起,来自全国各地的众多游客和身着节日盛装的彝族人民一起沉浸在节日的欢乐氛围之中……

惊心动魄的斗牛场面,形成了惊险、刺激、向上、取胜的良好氛围,对于彝族人民来说,这不仅是一场吸引观众的激烈角逐,更是这片土地上传承着的一种力量——干事创业的牛劲头、攻坚克难的牛脾气、任劳任怨的牛精神。

据介绍,牛王争霸赛以水牛为主,按照牛的大小进行分组,比赛精彩纷呈,为炎炎夏日增添了无限热情。

来源:人民网

## 彝族火把节牛王争霸赛火力全开