

处暑

二十四节气

(视觉中国)

(视觉中国)

期待一场人间秋凉

■洪泓

“大暑小暑不是暑，立秋处暑正当暑”。处暑是二十四节气之中的第十四个节气，一个带着“过渡”意味的节气。古书《群芳谱》曰：“阴气渐长，暑将伏而潜处也。”处暑有三候：鹰乃祭鸟，天地始肃，禾乃登。这个节气，标志着炎热暑天即将结束，从北往南，秋意渐浓，迎来了畅游郊野、迎秋赏景、登高望远的好时节，感受到了秋的气息。

而秋天是收获的季节，渔民们已经出海，农人们也将迎来秋粮的丰收。山上的绿叶变成红叶，雨打芭蕉一场秋雨一场寒。有谚语道：“处暑有下雨，中稻粒粒米。”“处暑东北风，大路做河通。”“处暑不觉热，水果免想结。”民间有处暑吃鸭子的习俗，吃姜母鸭正当时，其因是老鸭味甘性凉，做法也花样繁多。鸭肉味甘、咸，性凉，具有滋阴养胃、利水消肿的作用。鸭子药用价值大，可使结核病患者减轻潮热、咳嗽等症。老母鸭能补虚滋阴，对久病体虚者或虚劳吐血者均有补益作用。

“秋燥、秋感、秋泻”是“秋老虎”的三板斧。老中医认为，燥为秋季主气，称为“秋燥”，其气清肃，其性干燥。天气湿热，比较适合吃健脾祛湿养胃的食物。处暑也可吃龙眼能补充热量，龙眼偏温性，有益心脾、补气血、滋补养气的作用。宜食清热安神之品，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类等食品，以起到调养身心的作用。另外还要多吃含钾的食品，如干果、豆类、海产品等，能维持细胞水分，增强其活性，有助于机体恢复生机。民间也有“七月八月看巧云”之说，其间就有“出游迎秋”之意。

“云天收夏色，木叶动秋声”，一半是夏天，一半是秋天。一半是热烈，一半是清凉。“万物炽热，终归清凉”，处暑即为“出暑”，是炎热离开的意思，这时三伏已过或近尾声，初秋炎热将结束。处暑节气处在短期回热天气期内，“秋老虎”一般是在公历八九月之间，每年秋老虎的时间长短不一，总体来说持续半个月到两个月不等，真正凉爽一般要到白露之后。

“四时俱可喜，最好新秋时”，初秋的恬淡静美悄悄来临……天空日渐明净而高远，天上的云，疏散悠然，闲情自如地飘过，晨昏吹起的风，是如此凉爽清透，怡人心脾。仿若是一场沉闷的大梦醒来，一身清凉。梦里是炎夏，梦外是凉秋。自此，夏日将去，清秋将至。秋字共九笔，一笔代表财富，一笔代表收获，一笔代表开心，一笔代表快乐，一笔代表健康，一笔代表舒畅，一笔代表平安，一笔代表顺利，一笔代表如意。夏去秋来，祝愿笔笔是潇洒，笔笔都满意。处暑到，凉风有信，细雨知音，煮一盏清茶，写一笺诗行，期待一场人间秋凉。处暑一过，意味着秋高气爽的日子离我们不远了。



老王之“处暑”江湖

■陈铭真

处暑标志着炎热暑天的结束。然而，实际上，只有北方地区真正步入秋季，南方地区依旧闷热难耐。因此，处暑一到，小区的老王立刻启动了他的养生雷达。他抹去额头的汗水，指着墙上的节气表对老伴儿宣布：“从今天起，咱家正式进入‘秋老虎’备战状态！”

天刚蒙蒙亮，老王便提着保温杯，早早地蹲守在小区附近的公园茶摊。他一边细细啜饮着枸杞菊花茶，一边向周围的人传授处暑养生的秘诀：“此时最忌讳的就是‘贪凉’！空调要调至26摄氏度，后背千万别对着吹，老祖宗把这叫作‘避暑邪’。”隔壁正打着太极拳的老李接过话茬：“你那茶里要是再加三片姜，驱寒效果会更好！”而在一旁跑步的庄阿姨也分享道：“处暑之后，早晚气温都很舒适，可以选择晨跑或是傍晚快走。这时候空气湿度降低，呼吸更加顺畅，适当的有氧运动能增强心肺功能，促进新陈代谢。”众人认真听着，仿佛得到了宝贵的武林秘籍。

晌午的菜市场变成了老王的“战场”。他捏着西瓜皮，耐心地教导摊主：“处暑时节吃这些瓜果，能有效消暑！”随后，他又仔细挑选着银耳和莲子，自言自语道：“处暑过后，燥气渐盛，容易伤及肺津。此时不妨多吃些梨、银耳、百合、蜂蜜等润燥食材。梨能生津止渴，银耳可滋阴润肺，百合能清心安神，蜂蜜则润肠通便。用梨与百合煮汤，或是将银耳与莲子搭配炖制甜品，既能解燥又兼具滋养之效。大家不妨炖个百合羹，好好润润燥。”听到老王这番令养生的高论，卖菜大妈笑得合不拢嘴，赞叹道：“您真是比节气表还要精准！”

到了晚上，老王坚持要关掉空调，手摇蒲扇观看新闻。孙子悄悄打开风扇，却被他一把抓住：“处暑时节需‘收敛’，风扇吹多了容易引发秋咳。”最终，祖孙俩达成协议：扇子轮流摇动，风扇仅摇头不直吹头部——老王的“养生智慧”让全家人啼笑皆非。

处暑这天，老王在日记本中认真地写道：“养生如过河，处处是桥，关键在于勿自拆桥。”窗外，蝉鸣渐弱，秋天正手持醇香的秤杆，缓缓地称量着暑气的消长，人们亦在期盼那秋高气爽的时节降临。



投稿邮箱:dnzbqfzc@qzwb.com
联系电话:0595-22500109