

# 渐有新凉递好秋

“疾风驱急雨，残暑扫除空。”北京时间8月23日17时01分将迎来处暑节气，标志逐渐进入气象意义上的秋天。此时节天气往往“热在中午，凉在早晚”，再加上时不时地来上一两场雨，正可谓“渐有新凉递好秋”。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，处暑是二十四节气中的第十四个节气，也是秋季的第二个节气。元代文人吴澄编著《月令七十二候集解》中说：“处，止也，暑气至此而止矣。”意思是从此处暑开始，炎热的夏天就要过去了。

处暑可以用“一出一入”来理解，“出”是出伏。此时三伏天已过，或接近尾声。今年处暑正值出伏后第三天；“入”指入秋。有些人苦于酷暑天气，对他们来说，处暑时节虽然天热情况尚存，但一早一晚会有令人舒爽的凉风徐徐吹来，昭示着秋意即将来临。

唐人白居易说：“离离暑云散，袅袅凉风起。”宋人苏洵说：“处暑无三日，新凉直万金。”宋人徐玑说：“黄莺也爱新凉好，飞过青山影里啼”。

这沁人的“新凉”所带来的神清气爽尤其鲜明，天空瓦蓝，淡云舒卷，阳光透亮，秋水如镜，天地之气舒适宜人，秋日的大美之色率先在北方的大地上徐徐铺陈开来。

“气收禾黍熟，风静草虫吟”。随着季节一步一步走向纵深，谷物也一天一天成熟，华夏大地处处洋溢着丰收的喜悦。许多农谚生动地总结和描绘了这样的情形，如“处暑高粱遍地红”“处暑三日割黄谷”“处暑三日稻(晚稻)有孕，寒露到来稻入囤”等，不胜枚举。

来稻入囤”等，不胜枚举。

由国庆表示，由于时间上与中元节接近，处暑的民俗多与祭祖、迎秋、丰收有关，如放河灯、祭拜驱蝗神等。处暑还是渔业收获的好时候，沿海地区在处暑前后常会举行开渔节，庆祝禁渔期结束，渔民可以出海捕捞了。

“四时俱可喜，最好新秋时”，处暑时节秋光清浅、秋水清澄、秋云飘逸，秋风渐起，妩媚的秋色开始弥漫，正是秋游好时节，不妨约上亲朋好友，到户外，到乡间，登高远眺，放松身心感受新秋之美。

## 处暑想养生 最好做到这四点

今日，我们迎来秋季的第二个节气——处暑。“处”者，去也。暑天的炎热逐渐褪去，旷达的初秋华丽登场。那么，此时我们该如何养生呢？

“处暑之后，暑气渐渐消退，气温逐渐下降，天气开始由炎热向凉爽过渡。”北京中医药大学鲁艺教授在接受记者采访时表示，此时气温虽有整体下降的趋势，但还不是完全的秋凉，仍处在短期回热天气期内。鲁艺教授提醒大家，此时养生要注意以下四点：

### 处暑养生要早卧早起

步入秋季，除了做到“起居有常”，睡眠时间也要从暑期的“夜卧早起”，调整为顺应秋时的“早卧早起”。处暑节气处于由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。秋主“收”，早卧，以助于阳气的收敛，以养“收”气；早起，以助于肺气得以舒展。

### 处暑养生要滋阴润燥

处暑后进入气象意义上的秋天。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润燥为宜。日常饮食应少食辛辣食物，增加酸味食物。此外，民间也有处暑吃鸭的传统习俗。古人认为，农历七月半的时候鸭子最肥美，正是人们秋季进补养生的首选食材。现代研究也表明，鸭肉中的脂肪不同于其他动物脂肪，其化学成分近似橄榄油，有降低胆固醇的作用。

### 处暑养生要适度运动

处暑之后，秋意渐浓，正是畅游郊野、迎秋赏景、登高望远的好时节。此时人体出汗明显减少，水盐代谢功能逐渐恢复平衡，进入生理休整阶段，机体容易出现疲惫感，产生“秋乏”。此时养生需动静结合。运动可选择温和的有氧运动，如快走、广播体操、打球等。对于老年人，运动要以“不累”为标准。运动时间以早晚为宜，中午室外仍然炎热，应尽量减少户外活动。

### 处暑养生要调畅情致

秋季自然界万物凋零，容易使人产生悲秋之情。故秋季养生要保持乐观情绪，神志安宁，以神敛气，以减缓肃杀之气对于人体的影响。

8月23日17时01分

处暑是农历二十四节气中的第14个节气，今天17时01分将迎来处暑节气。

时至处暑，已到了高温酷热天气“三暑”之“末暑”，意味着酷热难熬的天气到了尾声。

# 处暑

秋  
Autumn

一候 鹰乃祭鸟  
二候 天地始肃  
三候 禾乃登

传统习俗

#### ◆祭祖迎秋

处暑节气前后的民俗多与祭祖及迎秋有关。处暑前后民间会有庆祝“七月半”的民俗活动，俗称作“七月半”或“中元节”。

#### ◆放河灯

河灯，一般是在底座上放灯盏或蜡烛。处暑前后民间会有庆赞中元的活动，俗称“作七月半”或“中元节”，在水中放河灯，任其漂

流，悼念逝者，祈保平安。

#### ◆开渔节

处暑以后是渔业收获的时期，沿海地区常会在此节气举行多种形式的活动，欢送渔民出海，期盼渔业丰收。

#### ◆拜土地爷

处暑节气正值农作物收成时刻，农家纷纷举行各种仪式来拜谢土地爷。

## 处暑会吃才健康 初秋最该吃的食物大揭秘

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，处暑时节已进入秋季进补的好时节。但是需要注意的是，进补不可滥补，下面这些食材，就是处暑饮食的不错选择：

### 1.梨

生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，特别适合秋天食用。

梨还有降低血压和养阴清热的效果，所以高血压、肝炎、肝硬化病人常吃梨有好处。

### 2.枇杷

中医认为枇杷味甘酸，性凉，有清肺润肺、止咳、止渴、润五脏之功效。

一般人吃枇杷会去皮，其实枇杷皮富含类胡萝卜素，比果肉高数倍，类胡萝卜素是枇杷果中维生素A的主要贡献者，对视力很好。

### 3.蜜橘

蜜橘具有润肺、止咳、化痰、健脾、顺气、止渴的药用。与银耳合用具有养阴润肤、美容嫩肤之功用。

### 4.银耳

银耳味甘淡性平，归肺、胃经，具有滋阴润肺、养胃生津的功效。

银耳为药食两用之品，药性平和，特别适合于中老年人长期食用。

平时，大家可将其撕碎与米同煮为粥食用，对于身体虚弱及患有高血压、高血脂及慢性支气管炎的人来说，有不错的补益之效。

### 5.百合

百合能清热又能润燥，鲜百合多用来烹菜，也可煲汤或煮粥，干百合则常用来煲汤，更经得起熬煮。

### 6.薏米

薏米健脾益胃，补肺清热，还有养颜、驻容的功效。