



天上双星合 人间处暑秋

“天上双星合，人间处暑秋”，北京时间8月23日11时16分迎来处暑节气，标志着炎热暑天行将结束，逐渐进入到气象意义上的秋天，这段时间的天气状况是白天热，早晚凉，昼夜温差增大。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，公历每年8月22日至24日，当太阳到达黄经150度时，为处暑之始，它是二十四节气中第十四个节气，也是秋季第二个节气。处暑，即为“出暑”，是炎热离开的意思。这时，三伏天气已过或是接近尾声。今年的处暑正处于末伏的第九天。

处暑，虽然表示暑气的终结，但民谚说“处暑天还暑，好似秋老虎”，我国不少地区，尤其是南方地区，“秋老虎”依然会持续一段时间。

天气什么时候才能真正凉爽起来呢？俗话说“处暑十八盆，白露勿露身”，意思是处暑以后依然炎热，每天需用一盆冷水洗澡，待洗过十八盆后，节气已至白露，秋凉渐起。不过，处暑时节的天气一般中午比较炎热，早晚会凉爽起来，再加上时不时来上一两场雨，正是“一场秋雨一场凉”。

唐人白居易说：“离离暑云散，袅袅凉风起”。宋人苏洵也说：“处暑无三日，新凉直万金。”这沁人的“新凉”所带来的神清气爽，是其他任何季节都不会有的。

处暑时节是农作物收获的时刻。处暑三候“禾乃

登”，“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称，“登”即成熟的意思。一言以蔽之，这是五谷丰登的时节。江苏省农业科学院农业资源与环境研究所研究员宁运旺介绍，处暑后，我国大部分地区林果和农作物陆续进入成熟期。农民们会抢抓农时，进行水稻施肥、除草等田间管理。这一时节，秋熟作物多处于籽粒开始形成或充实时期，水稻一般处于孕穗期，对水分需求很大。此时下雨有利于作物生长发育、获得丰收，因此有“处暑三朝稻有孕”“处暑雨，粒粒皆是米”等农谚。

处暑时节，大众如何养生才最为适宜？由国庆结合养生保健专家的建议提醒，此阶段适宜吃清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻以及豆、奶之类，做到少食多餐。由于气候渐渐干燥，这时候容易患口干、咽干、鼻燥、咳嗽等疾病，要注意勤补水，多吃一些滋阴润燥、补肺养心、健脾生津的食物。处暑后天气转凉、降雨渐少，人体出汗明显减少，容易出现疲惫感，产生“秋乏”，宜吃一些清热、生津、养阴的食物，清淡饮食，多食果蔬。

“比如在处暑日，北京的居民喜欢购买‘百合鸭’，即用当季百合、陈皮、蜂蜜、菊花等养肺生津的食材来调制的老鸭。南京人则会炖上鸭汤，全家老小食用，以防秋燥伤身。”宁运旺说。（据新华社报道）

