

处暑

二十四节气

8月23日 5时35分

一候鹰乃祭鸟
二候天地始肃
三候禾乃登

离离暑云散，袅袅凉风起。今天正式进入二十四节气中的第14个节气——处暑。“处”者，含有躲藏、终止的意思，意味着炎阳不再炙烤，蝉儿逐渐停止鸣叫，热情的盛夏渐行渐远。《月令七十二候集解》中也说：“处，去也，暑气至此而止矣。”意思是暑气将于这一天结束，从而开始一年之中最美好的秋高气爽的时节。

天高云淡好扬帆

“三伏适已过，骄阳化为霖。”在二十四节气中，处暑的到来，意味着一年中最炎热的天气即将过去。

陆游说：“四时俱可喜，最好新秋时。”处暑，就是这样一个值得欢庆的好时节。尽管暑气尚未完全消除，但秋意会缓慢渗透在微凉的秋雨中，逐渐迎来天高云淡、大雁高飞的新秋好景。

对于沿海地区来说，每年的处暑前后，都要迎来一件大事，那就是开渔节。万人齐聚，彩旗猎猎，人山人海，千舸竞发，渔家人用一声声响亮的号子和隆重的仪式，祈祷风调雨顺、出海平安、丰收返航。千条渔船首尾相接、劈波斩浪，驶向大海深处，场面蔚为壮观。而每一条渔船的背后，都承载着渔家生活的重担和梦想，也带回新鲜美好的“海的滋味”。

渔业专家说，处暑之后，海域水温依然偏高，鱼虾贝类发育成熟，这段时间，东海全面开渔，上海人的海鲜盛宴也正式开启。

小菜场里，新鲜的梭子蟹、带鱼、鲳鱼、黄鱼、皮皮虾等全部上市，统统一网打尽。餐桌上，豆腐烧梭子蟹鲜掉眉毛，清蒸小黄鱼上放一点咸菜，红烧带鱼

好吃到光盘，丝瓜炒花蛤的汤汁用来拌饭，道道都是上海妈妈的拿手菜。

百合，也是处暑时节合时宜的食物。随着气候渐渐干燥，吃一些滋阴润燥的食物就很合适。百合、梨子、银耳、沙参等都是这个道理。还有民俗专家说，过去人们会在这个时节多吃一点肉食。“民间认为，夏天天气炎热，人们的身体会有不同程度的损耗，到了秋天就可以开始进补，多吃一些荤食来补充能量。”

云一淡一轻，风一清一凉。暑去秋来，处暑是和夏天说再见的时候，当秋色在天地万物间渐渐弥漫开来，愿你开怀自在，逍遥安康。

暑热未退尽

“立秋处暑天气凉”“立秋处暑有阵头，三秋天气多雨水”，这是处暑节气的特征。在二十四节里，处暑不同于小暑、大暑，也不同于小寒、大寒，更不同于芒种、雨水，它是一个反映气温变化的节气，代表由炎热向寒冷过渡。此时，太阳直射点继续南移，太阳辐射减弱；副热带高压跨越式地向南撤退，炎热渐渐消退。

今年的处暑，三伏已过，天气也将逐渐由炎热向凉爽过渡。但是，处暑时节真正进入秋季的可能是我国的东北、西北地区。对申城而言，此时虽渐入夏末，但暑热尚未退尽，仍有出现高温的可能性，凉爽的秋天要等到白露节气之后才会到来。上海常年平均的入秋日为10月2日。近

10年里，上海徐家汇地区最早的入秋时间为2011年的9月19日，最晚入秋时间为2013年的10月15日。

处暑有三候。一候鹰乃祭鸟，老鹰开始大量捕猎鸟类；二候天地始肃，天地间万物开始凋零；三候禾乃登，黍、稷、稻、粱类等农作物开始成熟，进入收获时节。

早睡解秋乏

处暑，是属于秋季的第二个节气。岳阳医院心内科主任医师符德玉指出，“秋乏”会随着处暑的到来出现。此时起居作息要相应调整，改掉夏季晚睡的习惯，以晚上10时前入睡最佳。

处暑之际，早晚温差较大，应注意及时增减衣物，避免着凉。可减少使用空调，勤开窗通风，增加室内空气流动，减少细菌霉菌的滋生。

处暑时节，宜多吃些滋阴润燥、酸性的食物，如梨、冰糖、橘子、山楂、青苹果等。同时还宜食清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类。

俗话说“生命在于运动”，处暑前后可以选择散步、骑车、体操、慢跑、跳绳等运动，运动程度以全身稍微出汗即可。运动的同时可适度晒太阳。晒太阳的时间宜选择在傍晚，每次半小时左右，应选择在避风处。通过适度的体育锻炼和晒太阳，可以提高人体对氧气的利用能力。



新民
手绘

策划/沈敏岚 王欣 朱晓昆
文案/张钰芸 马丹 邵 阳
编辑/钱滢环
手 绘/邵晓艳

今天，你吃鸭子了吗？

民间有处暑吃鸭子的传统。老鸭味甘性凉，具有滋阴养胃、利水消肿的作用。做法也五花八门，有白切鸭、柠檬鸭、子姜鸭、烤鸭、荷叶鸭、核桃鸭等。据说北京人在处暑这一天，会到店里去买处暑百合鸭。而在江苏，做好鸭子首先要端一碗送邻居，正所谓“处暑送鸭，无病各家”。

