

甲辰年

2024年
8月7日
星期三

七月初四

lì qiū

立秋

一候凉风至
二候白露降
三候寒蝉鸣

本版编辑 顾珏 本版视觉 邵晓艳

暑热未消 秋凉尚远

本报讯（记者 马丹）今日立秋，是二十四节气里的第十三个节气，也是天文历法角度里秋天的第一个节气。不过，对于申城而言，秋天还在很远处，今年更是处在“火热”的三伏天中，备受暑热炙烤，寻不到一丝清凉。其实，古语也有“大暑小暑不是暑，立秋处暑正当暑”的说法，指的正是立秋节气里天气依然炎热的意思。

农耕时代，古人从天文历法角度创设了二十四节气，主要目的之一就是划分四季，并以此作为适时播种、收割的季节提示。古人认为，从立秋开始，阳气渐收，万物内敛，标志着夏去秋来的季节更迭，万物开始从繁茂成长趋向萧索成熟。《月令七十二候集解》里这样解释“立秋”：七月节，立字解见春（立春）。秋，揪也，物于此而揪敛也。其中，“立”是开始的意思，“秋”其实是指庄稼成熟的时期。因此，古人命名的“立秋”，本意并不是说秋天到来了，而是借物候变化表示一种天气趋势。在这个时候，庄稼会渐渐成熟，盛夏的暑气也渐渐退去，随后秋天才慢慢到来。

但是，我国幅员辽阔，南北气候差异大，会出现真实气候情况与节气名称不符的问题。“江南江北尚在暑，伏天未尽蝉犹鸣”，此时我国大部分地区还处在暑

热时段。除青藏高原外，无论南北都很容易出现高温天气。只不过，微弱的冷空气已蠢蠢欲动，或许会让酷热天气偶尔出现一点松动。在上海，立秋里的“秋”更是和气象学里的“秋天”毫无关联性——如果按照气象入秋标准，即连续5日平均温度都在22℃以下，那么，上海真正的秋天往往要比“立秋”节气迟来近2个月。立秋时节的上海，高温和雷电预警发布频次最高，其次为暴雨和大风预警，偶有台风、冰雹和大雾预警。

立秋，是中国“四时八节”之一，因此，民间有诸多习俗。立秋前后，我国大部分地区农作物生长旺盛，北方地区棉花结铃，大豆结荚，玉米抽雄吐丝，甘薯快速膨大；江南水稻陆续抽穗，瓜果菜蔬渐次成熟，农人们开始晾晒田间的收获物，俗称“晒秋”。湖南花垣、凤凰、泸溪等地的苗族聚居区每年此时要举行隆重的“赶秋节”。各地还有立秋吃西瓜“啃秋”的习俗，既为解暑，也为防病。

扫二维码
看手绘二十四节气轻抚枝干全树动
紫薇

立秋到了，上海仍闷热无比。酷暑中，有种花在街头“逆行”绽放，这就是紫薇。紫薇为何有“痒痒树”的别名？又为何与权贵相联系？上海街头的紫薇，怎么会在金秋十月反季盛放？

紫薇是千屈菜科紫薇属落叶灌木，别名很多，比如百日红、满堂红、痒痒树等。“百日红”是指它的花期很长，从7月至9月长达百日。“满堂红”是指其种植于庭院中，新花续故枝，花开连绵不绝，足可以满堂生辉。

在民间，“痒痒树”是对紫薇最广泛的别称。原来，它的树干非常独特，不仅树皮呈灰白色，且光滑洁净，一眼看去仿佛没有树皮。用手抚摸树身，树叶花朵会轻轻颤抖，仿佛经受不住挠痒似的。由此，大家给了它“痒痒树”的别称，还赋诗曰“紫薇花开百日红，轻抚枝干全树动”——轻抚树干，花朵即能抖动，可想而知它的花瓣该有多轻薄！

紫薇栽种历史悠久，早在唐朝就种植于皇宫之中。大家都知道，紫薇星为“帝星”，命宫主星是紫薇星的人就是帝王之相，皇帝

居住的地方叫作紫禁城。而紫薇花文化，一开始便与象征皇权的“紫微星”有着密切的联系。

唐开元元年（713年），改中书省为紫薇省，中书令为紫薇令，并在其办公的庭院中大量种植紫薇。由于紫薇省既负责起草皇帝诏命，又负责初议各地奏章，在政权中起着举足轻重的地位，故而紫薇花很快便成了人们竞相种植的“富贵之花”，当时有民谣称“门前种株紫薇花，家中富贵又繁华”。

关于紫薇在上海的栽种，还有一段佳话。从来都是夏天开花的紫薇，在上海街头却能“花开二度”，这要归功于用“绿化指挥棒”来调控花期。本市绿化部门曾从修剪时间、修剪方法和水肥管理方式等方面进行探索，对紫薇花期的精准调控取得了成功。目前，申城紫薇已能做到十月再次开花，在国庆期间成为“当家花旦”，花期覆盖整个长假，这套成熟的控花技术已经可复制、可推广。

本报记者 金旻矣

养生

长夏防湿要淡补
可试“脾湿之要药”

今迎立秋。中医认为：立秋时节仍属于长夏，饮食调理方面，中医有“长夏防湿要淡补”的说法。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院药学部副主任药师徐熠推荐了一味既能芳香化湿，又能和中止呕的“脾湿之要药”——藿香。

说起藿香，首先想到的就是藿香正气水，其可以有效防治在夏季高温天出现的恶心、呕吐、腹泻等症状。

“藿香含有芳香类挥发油成分如广藿香醇等，能够通过口鼻、肌腠等途径‘渗入’人体，直达脏腑，达到‘沁人心脾’、芳香化浊、辟瘟除秽的功效。”徐熠表示，“藿香中的挥发性成分还可增加胃肠消化液分泌，缓解胃肠道痉挛，同时具有一定的促进胃肠蠕动的作用，因此可以用于湿气内阻所导致的食欲不振、脘腹胀满、恶心、呕吐、身体沉重、困乏倦怠等。”

徐熠推荐了几款藿香的小妙方——

■ 香囊：将藿香、佩兰、白芷、薄荷、沉香、甘草等药材粉碎后装入香囊，具有镇静安神、健脾化湿的功效。

■ 藿香饮：取鲜藿香叶20克，煎汤代茶饮，可加糖或不加糖，具有防暑降温的作用。

■ 藿香麦芽茶：取藿香、麦芽各6克，开水冲泡后代茶饮，具有解暑祛湿、健脾和胃的作用，适合因为夏季暑湿引起的食欲不振等。

■ 藿香粥：先用粳米煮粥，加藿香煎煮的药汁煮沸成粥，具有防暑降温、扶正祛邪的作用。

■ 凉拌藿香：将藿香嫩叶洗净，入锅沸水焯一下，捞出，挤干水分放盘中，根据口味加入精盐、酱油、麻油等进行调味，拌匀即可，可用于暑湿感冒头痛、胸脘痞闷、呕吐等病症。

徐熠提醒，藿香虽是解暑良药，但不宜长期大量使用，以免引起不良反应。尤其是孕妇、儿童和过敏人群，以及阴虚火旺的人群，更需要注意使用安全。

本报记者 邵阳



戴佳嘉绘

藿香

藿香为唇形科植物广藿香的干燥地上部分，因叶似藿（豆类植物的叶子）且气味芳香而得名。其味辛，性温，具有芳香化浊和中止呕、发表解暑的功效。

王嘉玮 绘