

甲辰年

2024年
8月22日
星期四

七月十九

chǔ shǔ

处暑

一候 鹰乃祭鸟
二候 天地始肃
三候 禾乃登

本版编辑 刘靖琳 本版视觉 邵晓艳

暑气未消 高温依旧

本报讯 (记者 马丹)今迎处暑。这是二十四节气里秋季的第二个节气,也是二十四节气之第十四个节气,通常在每年公历8月22日到24日交节。处暑浮于夏秋之间,是夏与秋的连接键,也是炎热与清凉的过渡期。《月令七十二候集解》里这样解读这个节气:处,止也,暑气至此而止矣。处暑,意为“出暑”,指的是炎热离开的意思,标志着酷热难熬的夏季已到尾声。然而,对申城而言,此时炎热天气虽然逐步进入尾声,但暑热并未完全退去,高温天气仍然会经常出现,天气也只不过是从“酷热”过渡到了“热”。

昨天,上海的最高气温定格在34.9℃,“高烧”暂退一天。今天副热带高压又加强了,最高气温再次冲击高温线。截至昨天,今年夏天,申城已经出现了39个高温日。这波“热”情何时会消减?气象专家说,夏天落幕还早,副热带高压还要强势几天,高温至少要延续到本周末,尤其是周五和周六的极端最高气温会达到36℃左右,夜温多在28℃-29℃,空气湿度较大,闷热的感觉十分明显。不过,随着大气环流有所调整,周日起,申城的高温天气有望得到缓解,最高气温将降至33℃附近。处暑时节的上

海,最频发的预警是雷电预警,其次为暴雨、高温、大风预警。因此,最近的天气标配“套餐”正是白天高温搭配午后雷雨。

“离暑云散,袅袅凉风起”。时至处暑,天将出伏,暑热退去,凉意渐生。我国幅员辽阔,各地出暑进度并不相同。对于北方大部来说,“处暑”期间气温下降,秋爽可谓立竿见影;对于南方来说,此时高温最盛阶段已过,但余威尚存。此外,“处暑”节气处在夏秋之交,台风活动也依然频繁。但是,不管是北方还是南方,秋天的齿轮都开始慢慢转动,天气的炎热程度会逐步减弱。

处暑前后,民间会有庆赞中元的活动,其中一项重要的民俗是放河灯。而在处暑节气期间,沿海地区的人们还会举办开渔节。除此之外,我国不少地区会在处暑当天吃鸭子,农历七月中旬的鸭子最为肥美营养,因此,人们认为“处暑送鸭,无病各家”。



扫二维码
看手绘二十四节气

新民
手绘

花卉

真的要睡「美容觉」吗? 「水中女神」睡莲

“天上双星合,人间处暑秋。”处暑,即为“出暑”,在节气中,意为炎热即将离开。此时,“水中女神”睡莲也给赏花人带来了清凉静谧之感。

说起睡莲,不少人都有“想一睹芳容而不得”的郁闷经历,因为很多睡莲在傍晚甚至午后就闭合了。倘若温婉少女的娇羞睡莲,真的要睡“美容觉”吗?她们什么时候睡,什么时候起呢?家里养的睡莲,又怎么让她不要害羞、尽情开放呢?

睡莲属的植物学名称是Nymphaea,这是由拉丁文Nymph衍生而来的,意思是“居住在山林水泽中的仙女”。而由于其花形似百合,绽放在水中,故其英文名为waterlily(水百合)。睡莲属有近60个原生种,是睡莲科中最大的一个家族。下面还可划分为5个亚属,常见的多为耐寒睡莲亚属、广热带睡莲亚属以及古热带睡莲亚属。

很多人发现,睡莲花朵会在傍晚闭合,早上又重新开放,所以称她为“睡美人”。这是因为植物要适应光照、温度、湿度、天敌等环境因素的变化。比如,清晨太阳升起,植物的叶片也随之舒展接收阳光,气孔开放吸收二氧化碳。午后,日光强烈,植物气孔就会部分闭合,减少水分散失。日落后,叶片

下垂,气孔闭合,避免夜间水分散失。这种特性放到睡莲身上,就造就了她们独特的作息时间表。

此外,植物开花是为了吸引昆虫、鸟类或其他动物传粉繁殖后代,而这些传粉者的作息各不相同,比如蜜蜂、蝴蝶、鸟类白天出动,蛾子、食蜜的蝙蝠则是夜行动物。于是植物便跟着调整开花时间,吸引特定的传粉者。所以,夜开型睡莲、王莲等睡莲科植物,会在闭合时将昆虫关在花里,使其全身沾满花粉,第二天再打开花瓣,放出可怜的“犯人”,为自己传粉。

温婉的睡莲很不好养,很多人买了鲜切睡莲在家瓶插,却等不到开花。专家表示,收到睡莲后,每一枝要呈45°斜剪根部,增大吸水面积。然后从底部灌水,直到底部开始冒水泡。随后,水中需要放入水溶性营养剂,插瓶时花头高出瓶口4—6厘米即可,因为睡莲花头较重,太高容易弯曲。睡莲超级爱喝水,水要放到接近瓶口的位置,且最好将外层掰开,帮助花苞绽放。有保鲜剂的情况下,2天左右换一次水,3—4天左右剪一次梗,每次换水需把根部冲洗干净,同时要在根部灌水,花瓶水位尽量保持在95%以上。

本报记者 金旻矣

养生

药食两用还美观 养阴润肺属玉竹

今天迎来处暑。在二十四节气中,这是隶属秋季的第二个节气。《月令七十二候集解》曰:“处暑,七月中。处,止也,暑气至此而止矣。”

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说,很多人还有“处暑依然暑”的感触。处暑前后天气干燥,会有午后高温的现象,这个时候燥与热同时侵犯人体,易灼伤肺津,影响肺气的宣降,在养生上往往需要养阴润肺。

徐熠推荐了一款中药中的绿色明珠——玉竹。玉竹又名葎蕤,最早载于《神农本草经》,列为上品。在《本草经集注》中对玉竹的描述为:“茎干强直,似竹箭杆,有节”,是一味药食两用品种。

作为食用,玉竹的幼苗和根茎均可以用于食材,鲜品可用于煲汤、炒菜等。此外,其根茎富含淀粉和膳食纤维,可以提供足够的能量和饱腹感,同时促进肠胃蠕动。

徐熠推荐了玉竹的食疗方——

■ 玉竹桑叶饮:玉竹20克、桑叶15克、冰糖适量;加入清水,大火煮开后转小火煮10—15分钟,加入冰糖调味,代茶饮;具有润肺生津的作用。

■ 玉竹梨:玉竹10克、鸭梨1只、冰糖适量;鸭梨洗净,尖端削成盖状,挖去中间梨核后装入玉竹和冰糖,盖上梨盖,用牙签固定,放入盅内,加入适量水,将盅放入锅内,隔水炖熟;具有滋阴润燥、养肺祛痰的功效,适合阴虚燥热、肺燥咳嗽的人群。

■ 百合玉竹粥:百合、玉竹、粳米,放入锅中加入冷水煮粥,大火烧开后把玉竹和百合加进去,用小火煮成粥即可;可加入冰糖调味,具有清热润肺、生津止渴的作用。

■ 玉竹人参炖鸡:玉竹50克、人参30克、鸡;将鸡切成大块洗净,与玉竹和人参片一起放入锅中,煲汤食用;具有养阴补气、润心养肺、除烦的作用,适合气阴两虚人群。

徐熠提醒,玉竹的果实是非常漂亮的紫黑色浆果,但却有一定的毒性,不宜食用;玉竹除了药用和食用价值外,其叶色浓绿,花朵倒挂如铃兰、淡雅别致,具有很好的观赏价值。

本报记者 郁阳



戴佳嘉绘

玉竹

玉竹是以百合科植物玉竹的根茎入药,性甘,味平。归肺、肾经。入肺经,能滋肺阴而润肺止咳;入肾经,能养胃阴而生津止渴。现代研究表明:玉竹中的多糖、黄酮类和皂甙类成分具有滋阴润燥、生津止渴、降血压、降血脂、改善心肌缺氧等作用。



王嘉玮绘