

本报讯（记者 马丹）“离离暑云散，袅袅凉风起。”今天迎来“处暑”，秋季的第二个节气。但节气的发源地是黄河流域，俗语描绘的天气状态与北方天气的契合度更大。因此，对上海来说，处暑不出暑，尤其是今年，上海暑热不减，天气延续晴热的格局。

今天一早，市区徐家汇站的最低气温29.1℃。10时58分，上海中心气象台更新高温黄色为高温橙色预警信号。11时25分，徐家汇站的实况气温已经达到了36.5℃，白天最高气温又将升至37~38℃。不仅如此，今天的偏南风宛如烤箱里的吹风，天气变得干干热热的。同时，双休日的午后有局地短时阵雨或雷雨的可能。

《月令七十二候集解》中也说：“处，止也，暑气至此而止矣。”处暑是代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。但处暑期间，真正进入秋季可能只有我国的东北、西北地区，这些区域会呈现昼夜温差变大、降水偏少、空气湿度低等状况，而南方地区的大气中仍储存着高温热浪留下的能量，时不时会出现强对流天气。通常，上海凉爽的秋天要等到白露节气之后才会到来。

处暑时节，上海最频发的预警是雷电预警，其次为暴雨、高温、大风预警，偶见台风预警。今天早晨，今年第13号台风“剑鱼”生成，9时其中心位于距离海南省三亚市偏东方向约700公里的海面上，预计对上海无直接影响。在副热带高压强大的威力下，靠台风和冷空气降温都比较困难，高温将一直盛行到月底。



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

处暑 开渔 这是顺应天时的智慧

“三伏适已过，骄阳化为霖”。处暑时节，天高云淡。伴随着秋收的序曲，我国沿海地区，“开渔节”如期而至。

海风拂面，千帆竞发。从立夏到处暑，“开渔”是“休渔”后的重新出海，精准地衔接着海洋的生态周期，体现着“顺天时，祈丰年”的千年智慧。

为何开渔节多选在处暑？这一古老习俗如何在气候变化中坚守？本报记者采访了海洋专家，为您揭开开渔节与处暑“相约”的秘密。

一问

为什么开渔节多选在处暑？

上海海洋大学水产与生命学院副院长、副教授张玮介绍，开渔节与处暑这一时序节点相遇并非偶然。

原因有三：其一，暮春至夏季是众多海洋生物的繁殖黄金期，长江口、东海水域常见的小黄鱼、银鲳、梭子蟹及红虾、竹节虾等经济物种集中于此季产卵孵化，至处暑前后，其繁殖高峰期已基本结束；其二，夏季丰沛降雨将陆地营养物质带入近海，促使浮游生物爆发式增长，形成天然的“育婴房”，温暖海水与充足饵料，助力鱼苗、虾蟹幼苗快速生长育肥，贝类、甲壳类（如皮皮虾、梭子蟹）也迎来高产生长期；其三，以大黄鱼、带鱼为例，其幼鱼经夏季快速生长，到处暑时节体长普遍达5—10厘米。这一尺寸意味着它们已基本具备逃逸普通捕捞网具的能

力，种群规模也得到初步恢复。

“处暑开渔是对海洋生命周期的精准把握。”张玮表示，“既有效避开关键繁殖期保护亲体和幼苗，又等待幼鱼成长至相对安全尺寸，确保渔业资源的可持续利用。”

二问

为什么古老习俗能在气候变化中历久弥新？

当全球多地传统习俗因气候变暖而改变，我国沿海的处暑“开渔节”却历久弥新。在专家看来，背后是跨越千年的生态智慧与动态调整的现代管理共同作用的结果。

据介绍，处暑标志着海水温度从峰值回落，是海洋生态链更替的关键节点。现代监测表明，尽管工业革命以来全球海洋表面温度平均上升近1℃（部分地区如北大西洋、北极升温更显著），导致部分鱼类产卵期略有偏移，但处暑作为幼鱼成长达标、饵料丰富、渔汛开始的综合“黄金窗口期”依然有效。

此外，现代渔业通过建立综合性渔业资源监测网络，动态追踪关键经济物种（如带鱼、小黄鱼、银鲳、梭子蟹）的种群数量、洄游路线、产卵场分布及幼鱼补充状况。基于大数据模型分析，渔业管理者得以科学应对产卵期偏移、优化休渔时间窗口、评估开渔资源基础，并动态调整休渔时间与范围。这一系列举措有效保障了处暑开渔的科学性及渔业资源的可持续利

用，使古老的“生态时钟”在现代得以精准校准。同时，休渔期恰为渔民修船补网、积蓄力量的空档，处暑开渔则迎来随洋流涌动的秋季鱼汛（如舟山渔场因冷暖流交汇形成高产），形成“休养—丰收”的可持续循环。

三问

处暑时节，上海餐桌上的时令水产有哪些？

张玮说，处暑将至，上海市民的餐桌迎来一波“鲜美接力”，“蟹类主角要轮换”了。

农历六月至八月是品尝“六月黄”的黄金期——经历三次蜕壳的“童子蟹”，膏似凝脂，壳薄肉嫩多，处暑前后迎来最后尝鲜期。

随着8月初东海“小开渔”，休养数月的梭子蟹膏满肉肥！三疣梭子蟹清甜细腻，红星梭子蟹蛋白质丰富。舟山渔场渔船竞发，鲜活梭子蟹日均涌入上海江阳市场超百吨。

“成年大闸蟹仍在蜕壳育肥阶段，需待秋分后膏黄丰满。”张玮补充道。

此外，东海开渔后，红虾（中华管鞭虾）、竹节虾（斑节对虾）、滑皮虾（哈氏仿对虾）上市。它们肉质紧实、鲜味浓郁，是深受喜爱的海虾品种，盐水煮或葱姜炒最能凸显其鲜美弹牙的口感；而经过休渔期的养护，处暑开捕的东海带鱼、小黄鱼、鲳鱼正值肥美，它们肉质细嫩、味道鲜美，亦是上海市民餐桌上的“心头好”。本报记者 郢阳

今天，我们迎来处暑。“处”是终止的意思，“处暑”表示炎热的暑天即将结束。不过目前来看，申城的高温并未退场。此时呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态，是夏秋交接的关键过渡期。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肝病科高司成副主任医师提到，人体需要顺应时节变化，调整生活习惯，才能为秋冬的健康打好基础。

民间有“大暑小暑不是暑，立秋处暑正当暑”的说法。虽然处暑是属于秋天的节气，但近来气温仍居高不下。高司成提醒市民，处暑穿衣还是要根据体感选择薄厚适宜的衣物。由于近来天气着实过于炎热，尤其是中午，市民穿衣还是要以透气吸汗为主。如果有些市民怕冷，或在早晚觉得有些许凉意，抑或是进入空调房间担心着凉，可随身带一件轻便外套或披肩，护住颈部、肚脐等易受风寒侵袭的部位，以避免感冒、鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、腹泻等情况发生。

处暑后秋燥渐盛，易耗伤人体津液，对气候变化敏感的人群可能在入秋开始就已出现口干、咽干、皮肤干等症状。高司成提醒，处暑后市民在饮食上应多吃水分足、性质甘润的食物，水果如梨、葡萄、石榴、柚子等；食蔬则可偏重健脾祛湿的莲子、山药、薏米、扁豆等，且应注意少辛增酸以免助燥伤肺，在少吃姜、蒜、辣椒、花椒的同时适当吃些山楂、柠檬、乌梅等酸味食物，有助于生津、收敛肺气。

高司成推荐的处暑养生菜是“百合南瓜盅”，能有效缓解秋燥引起的口干咽燥、心烦干咳，温和滋补脾胃，并有提升睡眠质量的作用。

处暑到来，市民运动时应避免大汗淋漓耗伤津液，应选择相对舒缓、易于坚持的项目。对于患有脂肪肝及需要保持一定运动量的群体，处暑时建议晨起或傍晚在公园或绿地散步或快走30—45分钟，活动筋骨。年长者推荐太极拳或八段锦这种动作柔和缓慢的导引，可以调和气血，强健脏腑。天气晴朗且温度适宜时，市民们也可安排近郊登山，登高有助于开阔胸襟，疏解郁滞之气，顺应秋气“容平”之势。

处暑时节，除衣食住行需要注意外，高司成也推荐市民利用手太阳肺经的太渊穴进行自我保健，该穴位位于腕掌侧横纹桡侧、桡动脉搏动处。市民可用一只手的拇指指腹轻轻按压或按揉另一侧手的太渊穴，每次1—2分钟，感觉轻微酸胀即可。作为应对秋燥伤肺的常用保健穴，常常按揉太渊穴能起到补益肺气、润肺止咳、缓解咽喉干燥不适的作用。

本报记者 郢阳

开渔节

处暑是自然赠予人类的“金鱼讯”；

“开渔”是“休渔”后的重新出海，精准地衔接着海洋的生态周期；

渔船在处暑时节驶向深蓝，不但是对丰收的奔赴，更是对生态文明的坚守。

