



丰收在望
本报记者李晓明摄

节气·文化

处暑时节不仅有徐徐秋风绘就的如画风景,也有忙碌秋收带来的稻谷飘香,秋天的序曲正在悄然奏响。

暑去秋来 五谷丰登

《月令七十二候集解》有云:“处,止也,暑气至此而止矣。”处暑的天气,白天热,早晚凉,昼夜温差逐步增大,时不时还有潇潇秋雨降临。

处暑高粱遍地红。在这个收获的季节,全国各地农民抢抓农时开展农事劳作,田间地头一派热闹繁忙景象,处处洋溢着丰收的喜悦。

迎秋咏秋 诗意渐浓

风凉、云淡、天高、月明……古往今来,初秋在文人雅士笔下有着截然不同的模样。秋意之美,在诗词的字里行间缓缓流淌。

“离离暑云散,袅袅凉风起。池上秋又来,荷花半成子。”唐代白居易寥寥数语,便勾勒出一幅别致的早秋图景,意境悠远;而宋代苏洵的“处暑无三日,新凉直万金”和元代仇远的“疾风驱急雨,残暑扫除空”,形象描绘了盛夏暑热迅速消散的场景,神清气爽之情,跃然纸上。

除了带走暑热,处暑还带来了初秋的闲适。在唐代元稹笔下,处暑是“气收黍熟,风静草虫吟”,秋风安静地吹过,虫儿轻快地吟唱,周围一切好像都慢了下来;宋代陆游则是感叹“四时俱可喜,最好新秋时”,春夏秋冬四个季节,皆有可喜之处,但他心中“偏爱”仍然是新秋。

出游赏秋 抵御秋燥

处暑是出游赏秋的好时节。天高云淡,云卷云舒,此时与三五好友一起,畅游郊野,登高望远,心旷神怡。

虽然此时迎来了秋高气爽,还需根据天气变化注意及时增减衣服,并适量运动,加强锻炼。

在这悠然宜人的新秋,风轻云淡,五谷丰登,愿你我都得偿所愿。

(据人民网)



诗与远方

本报记者李晓明摄

节气·养生

8月23日将迎来二十四节气的处暑节气。处暑之后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等不适,公众应如何养生保健?慢性病人如何调整饮食和生活方式?如何预防和治疗过敏性鼻炎?

处暑之后,暑热天气还会延长一段时间,气候特点渐渐由湿热转为温燥,此时湿邪逐渐消退但仍有留。在日常饮食上,应以清淡为主,可以用莲子、芡实、薏米、冬瓜等健脾养胃的食药材料煲汤煮粥,少吃油腻的肉类,增加粥水等以补充津液,避免秋燥加重。同时还应少吃冷饮、水果等寒凉生湿的食物。

随着天气向秋季过渡,早晚温差逐渐加大,对于需要管理慢性疾病的人群来说,应如何调整饮食和生活方式?

慢性病人要养成合理的膳食习惯,食物多样、合理搭配;科学规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生;吃动平衡,作息规律;加强自我管理,定期动态监测体重、血压、血脂等指标;定期进行营养咨询,科学调整食养和生活方式。

秋季气候干燥,空气中粉尘、花粉等过敏原增多,容易引发过敏性鼻炎。过

敏性鼻炎的主要治疗方法是药物治疗和过敏原特异性免疫治疗。由于过敏性鼻炎无法根治,其治疗目标是达到并维持临床控制。良好的健康教育可以提高患者预防和治疗疾病的意识,强化治疗效果。

如何预防秋季过敏性鼻炎?专家建议,花粉播散期尽量避免接触花粉,减少外出,如果外出要佩戴口罩、眼罩等减少花粉吸入和接触;尽量穿光滑衣服,减少花粉颗粒的黏附,外出后回家及时更换衣服,洗手洗脸;室内开窗通风尽量选择花粉浓度相对较低的夜间,使用空气净化器或新风系统保持室内空气清洁;关注居住区的花粉浓度变化,一般提前1至2周用药,预防用药可减轻过敏性鼻炎症状。

专家提示,秋季气候干燥容易导致鼻腔黏膜长期处于干燥状态,增加鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致鼻出血。建议鼻出血发生后要保持镇静,体位摆正,身体稍微前倾。大多数鼻出血位于鼻腔前端,可以采取指压法,即用拇指和食指捏紧双侧鼻翼,持续5至10分钟,大部分患者鼻出血都可以止住。如仍不能止血,特别是老年人鼻出血,建议及时到医院诊治。

(据新华社)

处暑时节如何养生?



节气·风物

天上双星合,人间处暑秋

“露蝉声渐咽,秋日景初微”,8月23日,我们将迎来二十四节气的第十四个节气,也是秋天的第二个节气——处暑。

处暑表示气温由炎热向凉爽过渡的变化趋势。

民间有时会借用入伏、出伏的说法,把处暑叫作“出暑”,表示从暑热天气中出来了。正所谓“一场秋雨一场寒”,每遇秋风秋雨,空气中更添几分凉意,秋意也愈发浓厚。

古人将处暑分为三候:“一候鹰乃祭鸟,二候天地始肃,三候禾乃登。”处暑时节,老鹰感知到秋的气息,开始大量捕猎鸟类,为安然过冬储粮;随着天气变化,天地间呈现出一片肃穆之景;黍、稷、稻、粱等农作物进入成熟期,人们迎来五谷丰登的好时节。

“春种一粒粟,秋收万颗子”“处暑满地黄,家家修廪仓”……此时,田野里满地稻谷金黄,高粱“涨”红了脸,瓜果散发着诱人清

香。在这片丰饶的土地上,农人们的身影在晨光与暮色中穿梭,抢抓这宝贵的农时。田间地头,每一句欢声笑语都是对辛勤付出的最好回报。

与此同时,处暑时节也是渔业丰收的黄金期。浙江沿海地区往往会举行盛大的开渔节,庆祝禁渔期的结束,祈愿渔民出海平安,满载而归。渔民们满怀期待与希望,扬帆起航,追逐着肥美丰富的鱼虾蟹贝,每一网捞起的都是对生活的热爱。

处暑之后,气候越发干燥,人们的饮食起居也随之发生变化。食俗方面,不少地区有处暑吃鸭的习惯。百合鸭、盐水鸭、樟茶鸭、老鸭煲……此时的鸭肉鲜美且性凉,既营养又能清热去火。为缓解秋燥、除肺热,两广地区还有处暑“煲药茶”的习俗。

夏蝉告别,秋风有信,让我们用一颗饱满的心,尽看美丽秋色,喜迎秋日硕果。(据人民网)



秋日晨练

本报记者李晓明摄

渐有新凉递好秋

节气是四时轮转的标记。盛夏已过,倏忽之间便迎来了秋季的第二个节气——处暑。

俗话说“处暑天还暑,好似秋老虎”,炽热的“秋老虎”依然会威风一阵子。南方流传“处暑十八盆,天气自然凉”之说,意思是处暑之后,人们每天还得用一盆水冲凉,待洗过18盆,到了白露后,才真正感觉到秋凉。早晚凉风习习,时不时还会下一场细雨,正是“渐有新凉递好秋”。

农家又开始了繁忙的秋收,苎麻要收,棉花要摘,芝麻要拔,还要翻地种萝卜、采摘晾晒黄花菜,一切依时而行。

处暑在时间上与中元节接近,节气习俗中也融入了一些祭祖思古的活动,比如临水的地方常有放河灯的习俗。此俗源于佛教盂兰盆会,寓意告慰亡灵、报养父母之恩,后来又加入祈寿亲人安康、稻谷丰收的心意。河灯通常用纸做成,形状各异,有的形如船,有的状如荷花,有的好似碗盆。灯纸外涂蜡,内有蜡烛,

点燃后任其在水面漂浮。空中明月朗照,水面灯影闪烁,如繁星落水明灭浮动,别有一番美景。

酸梅汤也是消燥良品。俗谚有“处暑酸梅汤,火气全退光”之说。北方的酸梅汤多以山楂为主料,江南则是用乌梅。江浙一带盛产一种核小肉厚的小青梅,自然晒干后,用木炭来熏,制成的乌梅带有淡淡的烟味,食之唇齿留香。将乌梅与冰糖、甘草、陈皮、鲜薄荷、玫瑰茄等同煮,不多时便可得一碗酸中带甜、甜中微咸的酸梅汤。

清末苏州弹词艺人马如飞将二十四节气与传统戏剧名结合,编了一首弹词《二十四节气并戏文名》,其中秋季的6个节气这样唱道:“立秋向日葵花放,处暑西楼听晚蝉。翡翠园中零白露,秋分折桂月华天。烂柯山寒露惊鸿雁,霜降芦花红蓼滩。”处暑对应着明末传奇《西楼记》,讲的是才子佳人西楼相会的故事。那款糯悠长的腔调唱起来,满满的秋韵婉转,令人沉醉。

(据《人民日报海外版》)