

“离离暑云散，袅袅凉风起。”白居易的诗句用在处暑节气最为合适了。8月23日将迎来处暑节气，渐渐消散的暑气将带走黏腻和闷热，早晚的凉风带来初秋的舒爽。此时的风远没有春风的凛冽，反而是轻柔的微风拂过我们的脸庞。抓住暑期的“尾巴”，在这个最温柔的节气中尽情释放活力吧。

我们的节日

# 处暑 新凉至 浪漫秋日约

## 暑气将终结 初秋凉快舒爽

处暑，是二十四节气中的第14个节气，也是秋季的第二个节气，是反映气温变化的一个节气，代表气温由炎热向寒冷过渡。斗指戌，太阳到达黄经150°，于每年公历8月22日至24日交节。今年的处暑在8月23日这一天。

《月令七十二候集解》记载：“处，去也，暑气至此而止矣。”内蒙古自治区社会科学院草原文化研究所所长、研究员王海荣解释道，“处”含有躲藏、终止的意思，表示炎热即将过去，暑气将于这一天结束。这里的“暑”，不像大暑、小暑等节气一样，表示气温的强度，而是指暑气的终结，表示一种状态。

据王海荣介绍，古人将处暑分为三候。一候“鹰乃祭鸟”，古人称鹰为义禽，秋气肃杀，鹰感其气而开始大量捕猎鸟类，并把捕到的猎物放在地上慢慢享用，就像是陈列祭祀。二候“天地始肃”，天地间万物开始凋零，充满了肃杀之气。古时有“秋决”的说法，即为了顺应天地的肃杀之气而处决犯人。《吕氏春秋》说：“天地始肃，不可以赢。”这是告诫人们，秋天天地肃杀，人也应该顺应自然，做到收敛而不骄淫。三候“禾乃登”，禾是黍、稷、稻、粱等农作物的总称，“登”是成熟的意思，即农作物开始成熟，农民沉浸在丰收的喜悦之中。

## 昼暖夜凉时 饮食多润脾肺

节令到了处暑，气温进入了显著变化阶段，温度逐日下降，已不再暑气逼人。民间有很多关于秋季气温变化的谚语，如“一场秋雨一场凉”“立秋三场雨，麻布扇子高搁起”“立秋处暑天气凉”“处暑热不来”等，就是对处暑时节气候变化的形象描述。王海荣表示，总体来看，处暑期间的气候特点是日间热、早晚凉，昼夜温差大，降水少，空气湿度低。处暑之后，北方气温会明显下降，我国东北、华北、西北雨季结束，将会率先开始一年之中最美好的天气——秋高气爽。

今年处暑节气里还有农历的中元节，也是传统祭祖的日子。在饮食方面，因为昼夜温差增大、昼暖夜凉，此时饮食则应遵循润肺健脾的原则，常吃些清热、生津、养阴的食物，如鸭肉、酸梅汤、药茶等。

处暑接七夕 浪漫秋日有约



“四时俱可喜，最好新秋时。”处暑时节，正是诗中所写的新秋。今年与往年不同的是，处暑前一天8月22日正是农历七月初七，是中国传统节日七夕节，也称作乞巧节。关于七夕节，人们最熟悉的莫过于牛郎织女的故事。古诗有云：“金风玉露一相逢，便胜却人间无数。”说的就是每年此刻牛郎织女重逢的喜悦。

经过岁月的更迭，七夕节也被大家赋予了中国特色情人节的美好寓意，商家更是借着这个机会推出很多促销活动。年轻人注重仪式感，选择在七夕互送礼物表达心意。伴着徐徐清风，和爱人、亲人相伴，共同度过一年中最美好的时节，想来也格外浪漫。

“处暑无三日，新凉直万金。”正如诗中所写，根据往年的数据统计，处暑时节，我市很少有高温和凉爽的对抗，清凉占据了大部分时间。午间有伴着凉风的热潮，早晨和傍晚则凉风习习，冷暖交替，秋高气爽的天气使人体感觉比较舒适，也更适宜外出活动。趁着难得的早秋新凉，多走出家门，感受秋高气爽吧。