

处暑

处暑新凉已至 草原盛景仍浓

“秋入已半月，暑退逮斯晨。午来焚热剧，清晖悬碧旻。”就像这首清代的古诗《处暑日二首 其一》中所写的那样，在立秋后会逐渐感受到暑热消退，尤其到处暑时节，更会有早秋的清爽之感。对于呼和浩特来说，这个节气温度适宜，还有不少游客为“敕勒川，阴山下，天似穹庐，笼盖四野”的草原美景奔赴而来，无论是避暑还是游玩，热情的呼和浩特都会让你不虚此行……

跟着节气

游青城

□本报记者 王璐

暑气将消散 丰收皆可期

8月22日是秋天的第2个节气——处暑，二十四节气中有三“暑”，即“小暑”“大暑”和“处暑”，是表示气温变化的三个节令。“暑”是炎热的意思，《月令七十二候集解》中记载：“处，去也，暑气至此而止矣。”只有到了处暑，本地人也常说处暑，酷热难熬的天气才进入了尾声。

到了处暑，酷热就真的完全结束了吗？据本土作家、民俗学者贺云飞介绍，立秋以后到底是凉还是热，取决于“伏包秋”还是“秋包伏”。

原来，立秋的那一天正好是庚日，便叫“伏包秋”；如果未伏日在立秋之后才出现，就称为“秋包伏”，而“秋包伏”在立秋后还有很多天才能出伏，所以热的时间比“伏包秋”长。俗语说：“秋包伏，热得哭；伏包秋，凉悠悠。”今年立秋不在庚日，未伏的时间是在8月14日到23日，属于“秋包伏”的情况，估计炎热的时间还

会持续一段时间。不过，对于呼和浩特的气温来讲，夏日也没有多么的酷热，尤其到了处暑前后，早晚的天气已经比较凉爽，不管在室内还是户外游玩，都非常合适。

充满智慧的古人将每一个节气分为三候，处暑三候为：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》中记载：“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，农民们沉浸在丰收的喜悦之中。

早秋新凉至 草原绿意浓

处暑虽然是早秋时节，但是呼和浩特却并没有迎来一片金黄，绿色仍然是城市的主色调，草原风光同样旖旎秀美。距离城区特别近的敕勒川草原，就是市民、游客非常喜欢的打卡地，来这里可以体验骑马，也能乘坐热气球。在高空俯瞰草原的景色，更是别样的体验。同时，也有很多旅拍机构，可以换上民族服装，沉浸式地与草原美景合影，留下美丽的身影。

在敕勒川草原景区中体验过骑马之后，如果你还意犹未尽，可以去到景区中的内蒙古少数民族体育运动中心，那里正在进行2024中国速度赛马积分赛暨内蒙古呼和浩特速度赛马常规赛的比赛。每周日下午，专业骑手会带来一场速度与激情的较量。该系列赛事一直持续至9月结束，关注“青橙融媒”公众号就可

以免获得赛马门票。前来观赛的游客还可以现场参与头马竞猜的互动小游戏，赢取门票以及和冠军同台合影的机会，参与感十足。

除了绿色，凉爽的天气也让户外的步行街、夜市火了起来。最近，重新打造的中山路步行街闪亮开街，这条街位于呼和浩特市中山西路茂业商厦西门和满达商城东门之间，总长约204延米，南到中山西路，北到新华广场，西到文化宫街和贝尔路小学，东面通往转角巷潮玩步行街。这里全面融合“潮玩、美食、娱乐、社交”模式，集合了餐饮美食、潮玩娱乐、休闲体验等多种元素，开街不久就成为了全新的城市网红打卡点和休闲社交聚集地。所以，如果你在处暑时节来到呼和浩特，不妨来这条新开的步行街转转，感受早秋凉爽与舒适。

