



清风送凉。

新华社发

“离离暑云散，袅袅凉风起。”北京时间8月22日22时55分将迎来处暑节气，“三伏”将尽，凉爽愈加明显。即

今日处暑 离离暑云散 袅袅凉风起

使在被酷热“折腾”了一个夏天的南方，新凉也会大胆地现身。

处暑是秋季的第二个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说，二十四节气中带“暑”字的节气一共有三个，分别是小暑、大暑和处暑。处暑，即所谓的“出暑”，标志着夏季渐渐走向尾声。

不过，今年“三伏”的天数多、时间长。7月15日入伏，8月24日出伏，整整四十天时间里有小暑、大暑、立秋、处暑四个节气。虽然出伏在即，但不少地方气温并未下行，依然暑气蒸腾。

“处暑天还暑，好似秋老虎”“处暑天不暑，炎热在中午”……这些民谚或俗语生动描述了处暑后的天气特点。但当时令的指针来到处暑，人们还是会大出一口气，毕竟，这期间虽仍会再热上不多的日子，但由热转凉却是天气变化的主基调，天地间那一派舒爽就要来到。

“根据往年的经验来看，真正凉爽的天气一般要等到白露节气，彼时的清凉‘恰到好处’，让人顿觉神清气爽。”王来华说。

“最爱新凉满袖时。”古人对“新凉”情有独钟，佳作迭出。“水满田畴

稻叶齐，日光穿树晓烟低。黄莺也爱新凉好，飞过青山影里啼。”宋代诗人徐玑这首咏新凉的诗作通过动静结合，写出了欢快啼鸣的黄莺在新凉中的惬意与悠然。整首诗清新明快、灵秀天然，读罢令人如饮佳酿，回味无穷。

“四时俱可喜，最好新秋时。”处暑时节，妩媚的秋色开始弥漫，渐渐可见秋天独有的黄色，其后还将有浓到极致的枫叶红……如此，何不寻得片刻闲情，趁着美好新凉，畅游郊野，观云卷云舒，看天高云淡，道一声“天凉好个秋”。

据新华社

chǔ 暑还是chù 暑

《说文解字》记载，处，意为“止也”。处暑即为出暑，暑热已然到了尾声，秋风送爽、丹桂飘香也就不再遥远。

正因如此，“处暑”中的“处”读音应为三声chǔ而非四声chù。“处”的本义为暂时停下来、止息，引申为居住。用于使动，则引申为使事物各得其所的行为，特指对过失或坏

的行为进行处理。在古代，读书人不外出做官称为“处士”，而未嫁的子女称为“处子”“处女”。所以，在以上情境中的“处”都读三声chǔ。

读作四声chù的“处”，是作名词用，意思是所处的地方、场所，又指机关或机关里的一个部门、机构。

本报综合

三候·习俗·赏心乐事



杨柳青年画《五谷丰登》

三候

处暑有三候：“一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。”

“鹰乃祭鸟”。到了初秋，鹰开始捕猎鸟类，但鹰捕获猎物之后，不是马上就吃，而是码放在一边，就像在祭祀一样。

“天地始肃”的字面意思是说“天地的表情开始变得严肃”，也就是说天地间万物开始凋零。

“禾乃登”，泛指谷物开始成熟，但并不是所有谷物开始成熟，而是特指“五谷之首”的稷的成熟。

习俗

吃鸭子、饮苦茶

古人认为农历七月中旬的鸭子最为肥美营养。处暑这天，老北京人都会去

赏心乐事

望秋水

处暑秋色，“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，秋光清浅，秋水澄澈，水天一色，让人情动于中，忍不住思念起远方的人。

据新华社

处暑与出伏

今日处暑，8月24日出伏。

因为处暑有炎热结束的意思，所以人们经常会把它和出伏联系在一起，甚至不少人认为处暑就是出伏。

显然，出伏和处暑是两个概念。虽然都有炎热结束的含义，但实际上却有很大的区别。那么，出伏和处暑有什么区别呢？

处暑是出伏吗？不是。

处暑即为“出暑”，是炎热离开的意思，这时三伏已过或近尾声，炎热将结束。

出伏即伏天的结束。三伏天出现在小暑与处暑之间，是一年气温最高且又潮湿、闷热的时段。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。三伏有初伏、中伏和末伏之分，它的日期是由干支历的节气日期和干支纪日的日期相配合来决定的。

科普中国

处暑养生

祛湿 润肺 防秋燥

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科副主任医师倪磊认为，处暑养生要祛湿、润肺、防秋燥。

祛湿

夏季会因湿邪困脾，出现腕脾腹胀、食欲减退、头重腿沉等。因此，要注重祛湿健脾。可以吃一些“补而不峻”“润而不膩”的平补之品，既有营养又有利于消化吸收，比如银耳、南瓜、山药、莲子等。

祛湿饮食推荐：红豆薏米茶

把红小豆、薏米提前泡上四五个小时，然后加水煮大约一个小时，也可以根据自己的喜好加入少量冰糖或者蜂蜜。

注意：1. 薏米有兴奋子宫平滑肌的作用，孕妇在怀孕早期不建议吃薏米。2. 如果在正常饮水量的基础之上额外服用红豆薏米水，不但不能祛湿，还会加重胃肠负担。3. 温服。

祛湿还可以这样做：**按揉祛湿穴位**

承山穴和阴陵泉穴都是祛湿的佳穴，最开始可以轻按轻揉，感到酸麻胀痛为宜，然后逐渐增加按揉的强度。也可以对这两个穴位进行艾灸，加强祛湿的作用。

适当运动

让身体微微出汗也可以增强新陈代谢和血液循环，能够促进脾的运化功能，也可以起到祛湿的作用。

环境除湿

日光充足的时候要开窗通风、晒衣被，清除室内的湿气。

多吃清热安神食物

秋燥渐显，宜多食用清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、海带、芹菜、菠菜，多吃梨、冰糖、鸭子等滋阴润燥食物，少吃或不吃辛辣、煎炸食物以免加重秋燥。

据央视网

当历史名人遇上处暑—— 岁落众芳歇 时当大火流



清代陈枚《四季花鸟图屏之六》

“天上双星合，人间处暑秋。”北京时间8月22日22时55分，我们将迎来处暑节气。它标志着炎热暑天行将结束，逐渐进入气象意义上的秋天。

处暑节气，李白、苏轼等历史名人的诗词中多了些许时间流逝、秋日萧索的意味。

“霜威出塞早，云色渡河秋”

公元735年初夏，“诗仙”李白应朋友元演之邀到太原，欲攀桂以求闻达，然而命途辗转，蹉跎数月终未能得。时已至秋，李白感岁华之摇落，遂有归欤之叹音，便写下《太原早秋》这首怀乡之作。

“岁落众芳歇，时当大火流。霜威出塞早，云色渡河秋。”这两句直接描写了太原早秋的自然气候。秋寒让人开始思归。“梦绕边城月，心飞故国楼。”李白虽身在他乡，做的梦也在边城月中萦绕，当他梦醒之后，其对故乡及其亲人的思念之情也掩盖不住。

“雁引愁心去，山衔好月来”

雁南飞，月寂寥。时间的车轮又轰隆隆地向前滚动了二十多年。唐肃宗乾元二年（公元759年）秋，李白遇赦由江夏南游洞庭时登岳阳楼，写下《与夏十二登岳阳楼》。诗中写道，“雁引愁心去，山衔好月来”。看见大雁南飞引走诗人忧愁之心，远处的山峰又衔来一轮好月。

乾元二年（公元759年）春，关中地区遭遇大规模旱情，朝廷颁布了一条特赦令：天下现禁囚徒，死罪从流，流罪以下一切放免。获赦的李白，来到岳阳。岳阳的风景美好，他需要放松心情，便拉着夏十二同游玩，并登上岳阳楼，写下脍炙人口的《与夏十二登岳阳楼》。

此诗描写诗人登岳阳楼极目远眺天岳山之南所见到的景象，诗人流放获释以后的喜悦心情也从诗词中流露出来。

“殷勤昨夜三更雨，又得浮生一日凉”

北宋文学家苏轼在词作《鹧鸪天·林断山明竹隐墙》中，记录了他在处暑时节的见闻。“村舍外，古城旁。杖藜徐步转斜阳。殷勤昨夜三更雨，又得浮生一日凉。”

此词作于宋神宗元丰六年（公元1083年）。当时，苏轼谪居黄州（治所在今湖北黄冈）已经三年，政治打击和仕途挫折使他的心情不免时感悲凉，产生了随遇而安的思想。从词中写翠竹丛



明代万邦治《秋林觅句图》

生、鸣蝉四起、红蕖照水、雨后天凉等来分析，可以看出该词是写于夏末秋初之际。

昨夜天公殷殷勤勤地降下一场微雨，今天又能使漂泊不定的人享受一日的爽心清凉。在“殷勤”两字中，还隐藏着词人的无限感慨。“浮生”，是说人生飘忽不定，是一种消极的人生哲学。全词中，可以看到一个抑郁不得志的隐者形象。

据北青网