



煎药茶

文化中国行

今日处暑 暑热渐退 秋韵徐徐

今年8月23日,正值农历七月初一,处暑如约而至。处暑在每年公历8月23日前后,此时太阳到达黄经150°。《月令七十二候集解》中记载:“处,止也,暑气至此而止矣。”这意味着从处暑开始,炎热的夏天就要过去了。

我国古代将处暑分为三候:一候鹰乃祭鸟,二候天地始肃,三候禾乃登。其中,“鹰乃祭鸟”说的是,在处暑时节,老鹰开始大量捕猎鸟类,捕获后先陈列如祭祀一般,然后食用;“天地始肃”说的是,随着气温的逐渐降低,万物开始凋零;“禾乃登”里的“禾”指的是黍、稻、粱等农作物的总称,“登”即成熟的意思,表示这些农作物开始成熟。农谚有云,“处暑满地黄,家家修廩仓”。

处暑可以用“一出一入”来理解——“出”是出伏,“入”是入秋。它提醒人们顺应规律,及时调整生活习惯和农事活动;同时,秋季的肃杀之气象征着收敛,人们应减少消耗,注重养生。

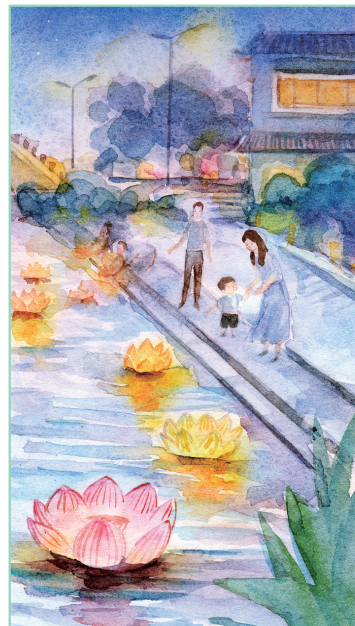
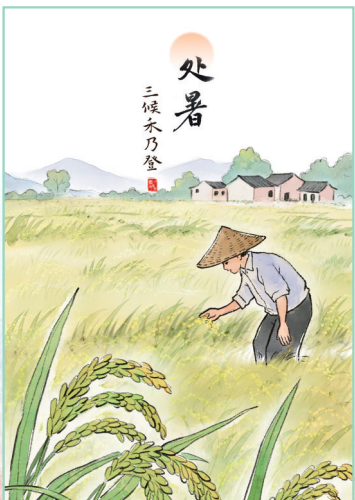
湖南省中西医结合医院副院长肖长江说,处暑节气,饮食养生需告别盛夏的寒凉油腻,转向滋阴润燥。百合银耳汤是此时的养生佳品。百合润肺止咳,银耳滋阴生津,二者搭配炖煮,既能缓解口干舌燥,又能滋养肺阴。梨、葡萄、桃子等水果是润燥的好选择,梨子炖百合是处暑时节不错的甜品。此外,沙参、麦冬等药食同源的食材可用来煲汤,搭配瘦肉或排骨,能起到养阴润肺的作用。

中医认为,人体需顺应节气变化调整作息,养成早睡早起的习惯,有助于收敛心神,避免秋燥导致的失眠、乏力。处暑时节,脾胃功能易受温差影响,出现消化不良等症状。可以适当吃山药、南瓜等健脾食材,山药煮粥、南瓜蒸食都是不错的选择,既能补益脾胃,又易于消化。若出现轻微积食,可泡点山楂陈皮茶,理气消积。

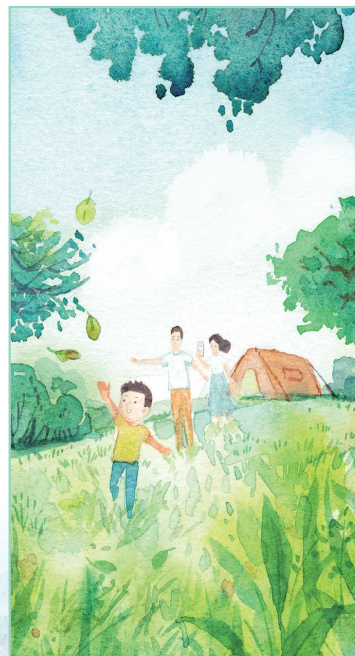
处暑时节,暑热逐渐褪去,是渔民向大海进发的号角。在南海,当阳光洒满水面、渔船破浪而行,“紧摇桨来掌稳舵,双手赢得丰收年”的期盼正跨越山海,守望渔民平安返航、满载而归。(文图/据新华社)



开渔节



放河灯



出游迎秋



农事忙