



## 暑气渐消 秋意渐浓

处暑，二十四节气中的第十四个节气，通常在每年公历8月22日至24日交节。此时，北斗七星的斗柄指向西南方向（戌位），太阳到达黄经150°，标志着炎热暑天即将结束，凉爽秋日悄然来临。

“处”，本义为止息、停留。处暑亦称“出暑”，寓意酷暑退场、凉意初生。民间谚语曰：“处暑天还暑，好似秋老虎。”提醒人们此时白昼仍可能闷热，需警惕“秋老虎”的余威。而“处暑天不暑，炎热在中午”则道破了处暑节气气候的变化——虽整体气温下行，但正午阳光依旧炽烈，昼夜温差大，晨昏时分已能感受到丝丝凉意，仿佛自然在暑热与秋凉间编织着细腻的过渡。

处暑的气候转折，对农事活动而言至关重要。古人将处暑分为三候，“一候鹰乃祭鸟”，老鹰感知秋气，开始

大量捕猎鸟类，为寒冬储备食物；“二候天地始肃”，万物随阳气收敛而逐渐凋零，枝头落叶、草木染黄，自然界悄然换上秋装；“三候禾乃登”，“禾”指黍、稷、稻、粱等农作物，“登”即成熟之意，此时田间玉米低垂、高粱

染红，丰收的画卷在广袤大地上徐徐铺展。

处暑是暑与凉的分水岭，

亦是生命由盛转衰、再获新生的节点。它教会人们顺应自然，在收获时感恩土地的馈赠，在转折时积蓄前行的力量。

（王爱媛）

## 顺时调整 润燥防凉

处暑的到来，意味着三伏天的结束，凉爽天气即将开启。但是，白天依旧高温，广大群众一定要做好个人防护，顺应季节和节气变化。晋中市中医院大夫张鹏飞表示：“处暑时节，养生的重点是防秋燥、滋养肺部。因为秋季天气干燥，对人体影响较大，应注重饮食的调整，更好更健康地适应新的节气环境。”

老话说得好，“处暑先忌姜，一年都健

增加户外活动，多接触大自然，有助于调节情绪。

处暑时节，天气依然炎热，运动仍是保持健康的重要方式。杨慧建议，此时的运动应以“温和”为主，避免因剧烈运动导致过度出汗。推荐以下运动方式：散步或慢跑，每次30分钟左右；太极拳或八段锦，这类运动项目动作舒缓，有助于调节呼吸和情绪；登山或郊游，要注意防晒和补水。

杨慧特别提醒，运动后

康”。为什么要忌姜？张鹏飞表示，“因为生姜属‘燥热’之物，可驱寒升阳。但是初秋时节，炎热干燥的天气及大量食物残留在体内很容易造成湿气重，导致出现上火症状。”

处暑养生，可以多吃时令润燥的食物，不仅可以滋补润燥，还可有效降火。“处暑之后早晚温差逐渐增大，饮食上宜增酸减辛。”张鹏飞介绍，此时可以多吃山楂、苹果、葡萄等酸味食物，多喝水。随着天气转冷，西瓜这类寒性瓜果要少吃或不吃。

民间有“处暑秋梨最养人”之说。处暑时节，吃秋梨有着健康喜乐、远离烦恼的美好寓意。“秋梨味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，特别适合秋天食用。”张鹏飞说，梨子榨汁、炖煮后食用，对脾胃虚寒的人很有帮助。

（武玲芳）

应及时补充水分，但要避免饮用过冷饮料，以免刺激肠胃。此外，运动强度应循序渐进，根据自身身体状况调整。

## 早睡早起 预防疾病

生的关键时段。午睡既能避免暑热侵扰，又能养心神、补心气，但时间不宜过长，以半小时为宜，否则会打乱人体阴阳平衡。

入秋气候干燥，易诱发咽喉炎症。牛雅倩分析，干燥气候易刺激咽喉部黏膜，导致人体防御功能降低。同时，昼夜温差大，人体抵抗力降低，也容易诱发咽喉部炎症。另外，过敏性鼻炎发作后，大量鼻涕倒流刺激咽部，加之鼻黏膜肿胀，使患者感到鼻塞。鼻塞后，人们往往选择张口呼吸，不洁、干燥的空气会直接刺激咽喉部，引起咽喉部炎症。她建议广大群众改善生活习惯，戒烟戒酒，少吃辛辣食物；规律作息，避免熬夜；同时适当运动，增强体质，减少上呼吸道感染概率，以健康体魄迎接季节变换。

（李娟）

## 心态平和 适度运动

处暑时节，情志与运动的调节，对于保持身心健康至关重要。晋中市中医院治未病科中医师杨慧建议，通过合理安排作息、培养兴趣爱好、选择适度运动等方式，可有效应对处暑时节的气候变化，为秋季健康打下良好基础。

杨慧指出，处暑时节天气由热转凉，人体阳气渐收，这种自然变化会影响人体内分泌，容易出现情绪波动、“悲秋”等情绪。她建议，此时应进行情绪调节，保持心态平和，避免过度兴奋或抑郁。

杨慧表示，可以通过以下方式调节情志：合理安排作息，早睡早起，保证充足睡眠，避免熬夜；多参与社交活动，与家人朋友多交流，减少孤独感；培养兴趣爱好，如阅读、绘画等，转移注意力，放松心情；适当

# 离离暑云散 袅袅凉风起

时，人们应顺应时节变化，调整生活起居，以养精蓄锐、抵御秋燥。处暑是暑气渐退的过渡期，此后高温将逐渐退场，昼夜温差逐渐加大。此暑云散，凉风起。今年的八月二十三日，是处暑节气。

