



“离离暑云散，  
袅袅凉风起。”今

天 22 时 55 分，  
我们将迎来处暑节气，这  
意味着“三伏”将尽，凉爽  
愈加明显。对此，石家庄  
市第四医院中医科主任、  
医学博士高宇提醒大家，  
处暑时节，大家应早睡早  
起，最好比往常多睡一个  
小时。同时，穿衣宜秋冻，  
但秋冻要适度，而且要因  
人而异。

□文/图 本报记者 崔虹



■处暑到，秋高气爽的感觉离我们越来越近了。

# 今天处暑，一早一晚要慢慢凉快起来了

此时节，最好早睡早起，适度秋冻

## 今天处暑，一早一晚比较凉快

昨天，太阳一直陪伴着市民，仿佛要把前几天缺失的热量一起释放出来。在太阳的努力拉升下，省会当天的最高气温来到了 31.2℃，这让中午出行的市民感到又晒又热。

为了躲避骄阳，市民们纷纷选择适合自己的防晒工具：有的撑着遮阳伞，有的戴着遮阳帽，有的穿着防晒衣。“虽然中午比较热，但早晨还是挺凉快的。”市民朱女士这样说道。没错，根据石家庄市气象台监测，昨天早晨，省会最低气温只有 21.9℃，此时出行的市民感觉还是挺舒适的。

今天，我们将迎来二十四节气的处暑。这是秋季里第 2 个节气，也是反映气温变化的一个节气。“处”含有躲藏、终止的意思，处暑表示炎热的夏天结束了，也就是说炎热的夏天即将过去。不过，“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。而根据最新气象信息，今天，省会晴转多云，西北部山区可能有阵雨或雷阵雨，最高气温并不低，将达到 33℃。明天，太阳将继续占领省城上空，最高气温 34℃。

处暑时节，虽然省会炎热程度和立秋时节差不多，但冷空气南下次数将明显增多，气温下降逐渐明显，白天和晚上的温差进一步加大，预计今明两天的最低气温在 24℃ 上下。

## 真正的秋天还要再等等

处暑，即所谓的“出暑”，标志着夏季渐渐走向尾声。不过，今年 7 月 15 日入伏，8 月 24 日出伏，其间涉及小暑、大暑、立秋、处暑四个节气。虽然出伏在即，但若想进入真正的秋天，还要再耐心等待。

专家介绍，进入处暑时节，气温下降，气温走低仅是一个现象。产生这一现象背后的原因，首先是太阳的直射点继续南移，太阳辐射减弱；其次是副热带高压跨越式地向南撤退，蒙古冷高压开始跃跃欲试。而且，处暑时节，真正进入秋季的只是东北和西北地区。但每当冷空气影响我国时，若空气干燥，往往带来刮风天气，若大气中有暖湿气流输送，往往形成一场像样的秋雨。每每风雨过后，特别是雨水过后，人们会感到比较明显的降温，故有：“一场秋雨一场寒”之说。

而根据多年气象资料显示，真正凉爽的天气一般要等到白露节气，而省会进入真正的秋天大概会在 9 月中下旬，甚至 10 月初。

## 处暑在月中，天气还会很热吗

《月令七十二候集解》中写道：“处，止也，暑气至此而止矣。”表示炎热即将过去，暑气将于这一天结束，我国大部分地区气温逐渐下降。处暑既不同于小暑、大暑，也不同于小寒、大寒节气，它是代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。

翻看日历，我们可以看到，今年的末伏是从 8 月 14 日开始到 8 月 23 日结束，到了 8 月 24 日才正式出伏，而今年的处暑是 8 月 22 日。因此，今年的处暑是在出伏前。老话说，“处暑不出伏，一年无春秋。”意思是说，在处暑到了，却还没出伏年份里，往往处暑过后的天气还很热，秋天的凉爽被夏天的炎热覆盖了，就像没有秋天一样。

另外，今年的处暑位于月中。这里的月中指的是农历的月中。古人把节气落在一个农历月的上旬（前 10 天）称为是在月头；把节气落在一个农历月的中旬（中间 10 天），称为是在月中；把节气落在一个农历月的下旬（最后 10 天），称为是在月尾。老话说“处暑在头，三九穿单衣；处暑在中，三九冻死牛。”意思是说，如果这年的处暑落在了月头，那么就预示着当年的三九天会相对暖和一些。如果当年的处暑落在了月中的话，那么就预示着当年的三九天期间会非常寒冷。

然而，处暑后这段时间是否仍然炎热，今年的三九天是否比往年寒冷，现在都是未知数。

## 早睡早起，适度秋冻

“《黄帝内经》认为，处暑后阳消阴长，也就是阳气减弱、阴气增长。这种特征与人们的饮食起居都有密切联系。”高宇告诉记者，中医认为，处暑占有“暑”和“燥”两种外邪。所以，这个季节要早睡早起，早睡可以收敛阴气；早起可以舒展阳气。此时，穿衣宜秋冻，散掉夏季在体内蕴结的湿热之气，但秋冻要适度，而且因人而异。

处暑时节，暑气逐渐散去，凉意渐生，俗话说“春捂秋冻，不生杂病”。高宇说，“春捂秋冻”是古人根据春秋两季气候变化特点而提出的穿着方面的养生原则，但在现实生活中，要根据实际情况灵活掌握，不能死搬硬套，冻得适度才行。他认为，“春捂秋冻”要讲究方法，不急于穿得太暖，但胸腹部应注意别着凉，尤其是夜间应注意关窗盖被，穿衣不宜再露出肩膀、肚脐等“薄弱”部位。而且，“秋冻”还要因人而异，老人和孩子的抵抗力弱、代谢功能下降、血液循环减慢，既怕冷又怕热，对天气变化非常敏感，更应及时增减衣服。

为了驱火祛暑，人们在夏天常吃一些苦味食物或者

冷饮，往往会导致脾胃功能有所减弱，所以，如果一入秋就大量食用过于滋腻的补品，脾胃一下子适应不了，很容易引发消化不良。因此，高宇认为，处暑时节不宜过早开始“大补”，进补时最好选择那些“补而不峻”“润而不腻”的平补之品，这样既营养滋补，又容易消化吸收。他特别提醒说，抵抗力差、患有慢性疾病的人，最好不要擅自选择补品，而要在医生的指导下进补，以取得更好的进补效果。此外，处暑时节，气候逐渐干燥，辛辣等刺激性的饮食会助长肺气，肺气旺则会伤肝，所以处暑时节的饮食应该“少辛多酸”，主要以清热化湿、健脾化湿、润肺滋阴等为主。如梨、葡萄、百合、菠菜、莲藕、银耳、鸭子等，以加强肝脏功能。

“对于大家而言，处暑养生的重点在于调整睡眠。”高宇说，处暑时节正处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泻趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时，大家的起居应进行相应调整，尤其是睡眠要充足，最好比平常多睡一个小时，因为只有这样才能适应“秋乏”。

处暑时节，秋高气爽，许多市民想趁此机会多锻炼锻炼。对此，高宇建议大家应根据自身情况，适当进行一些如登山、慢跑、郊游等户外活动。他提醒说，秋季养生不能离开“收、养”这一原则，要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，尤其是体质虚弱者，以防出汗过多，阳气耗损。

此外，处暑时节宜“静心养性”。因为，秋日渐凉，大自然一片肃杀的景象，此时人们容易产生悲伤的情绪，所以在精神调养上，处暑时节要注重收敛神气，使神志安宁，使情绪安静，切忌情绪大起大落，平常可选择听音乐、练习书法、钓鱼等安神定志的活动。

## 今天可以考虑吃鸭子

每个节气基本都有相应的习俗，处暑也不例外。记者了解到，处暑这天，我国不同地区的习俗也不尽相同，有吃鸭子、出游迎秋、举行开渔节等。

吃鸭子：在我国许多地方，处暑当天会吃鸭子，因为“鸭”谐音“压”，吃鸭子能压住“处暑”的火气。吃鸭子的做法五花八门，有白切鸭、柠檬鸭、子姜鸭、烤鸭、荷叶鸭、核桃鸭等。

开渔节：对于沿海渔民来说，处暑以后是渔业收获的时期，我国沿海地区常会在此节气举行多种形式的活动，欢送渔民出海，期盼渔业丰收。

出游迎秋：处暑过，暑气止，就连天上的那些云彩也显得疏散而自如，而不像夏天大暑之时浓云成块。民间有“七月八月看巧云”之说，有“出游迎秋”之意。