

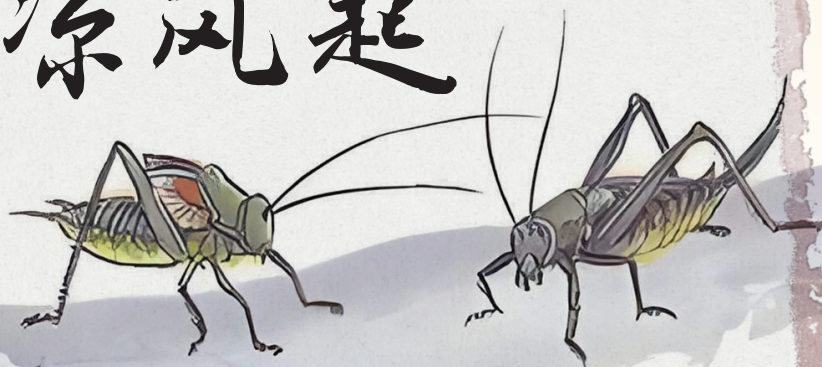
处暑

暑热尽 凉风起

编者按：

8月22日是处暑，这是秋季的第二个节气。所谓“处暑”，即为“出暑”，是炎热离开的意思。暑热将尽，凉风渐起，西府大地上丰收在望。让我们一起来享受这个时节的清爽、诗意与美好。

文化中国行



处暑“三候”

暑去凉来迎丰收

本报记者 罗琴

处暑，是二十四节气中的第十四个节气，处暑的到来，标志着暑热进入尾声，秋凉随之开始。处暑有“三候”：初候，鹰乃祭鸟；二候，天地始肃；三候，禾乃登。

“处”含有终止之意，处暑表明

暑天将近结束，此时昼热夜凉，自然界万物开始由“生长”向“收藏”转变。处暑初候“鹰乃祭鸟”，这一现象生动描绘了老鹰在处暑时节开始大量捕猎鸟类的场景。我市国学研究者刘亚军说，老鹰捕猎后，

并不急于食用，而是先将猎物陈列在地上，如同祭祀一般，充满仪式感，之后才慢慢享用。“其实，老鹰也算是非常讲道义的，因为它不会去捕食正在孵化后代的飞禽。”刘亚军感叹道，老鹰作为猛禽，既有

威严又有智慧，遵从着自然规律，维持着生态平衡。

二候“天地始肃”，意味着处暑之后，天地万物逐渐呈现出凋零之态，大自然充满了肃杀之气。刘亚军说，这时，气温开始持续下降，不少草叶

逐渐变黄、枯萎，这在北方地区表现得非常明显，山川河流，处处都是萧瑟之景，这一候象反映出自然界的变化规律。

说到三候“禾乃登”，刘亚军以一种轻松的语气说：“这是一派令人欣喜的景象，‘禾’指黍、稷、稻、粱类农作物，‘登’是成熟的意思。”刘亚军描述，处暑时节，这些农作物纷纷进入成熟期，金黄的稻穗低垂，丰收的喜悦弥漫在田野。农人忙碌于秋收工作，一年的辛勤劳动也要转化为累累果实。这一候象不仅标志着农业生产到了重要阶段，也预示着人们迎来了一个充满收获的季节。

火红的辣椒、翠绿的豆角、油香的核桃……处暑时节也是宝鸡农人忙活的时候，菜园果园里忙碌的采摘身影，是处暑时节不可缺少的农事画面。

8月21日，陇县核桃种植户、陕西汇智农产品公司负责人晁利平正在忙活摘核桃的事儿。他说：“我在曹家湾种植了500亩核桃树，今年第一年挂果，长势良好。园里种植的多是礼品2号、红仁核桃两个品种，礼品2号属于早熟核桃品种，最近正值成熟期，这几天就要大量采摘了。”陇县有“中国核桃之乡”的美誉，这里种植的核桃个大皮薄、仁饱满香，深受消费者喜爱。晁利平谈道，早先采摘的早熟核桃已有一部分上市，市场反馈很好，尤其油

香的口感颇受消费者青睐。

以前采摘核桃是一件操心费力的事儿，需要攀高，如今，晁利平等核桃种植户对核桃树进行了矮化，他们种植的核桃树头不超过3.5米，降低了采摘难度，也在一定程度上减轻了

果子的摔碰。核桃成熟后除过直接售卖鲜果，晁利平和乡亲们还会将核桃加工制作成核桃油、烤核桃等，将核桃香味通过多种方式传向市场。陇县人擅种核桃，也擅长吃核桃，制作的核桃油旋、琥珀核桃仁、翡翠核桃卷

等美食独具风味。

处暑时节，除过早熟核桃，我市部分县区的花椒、辣椒、豆角、西瓜等蔬菜瓜果也已成熟，农人在田间忙活着收获。凤翔区横水镇的宋利娟介绍：“最近正是辣子变红的时候，摘辣椒也是这

个时节的农活之一。摘回来的辣椒晒干碾成面，再用热油一泼，拌啥都好吃。或者摘一把炒熟，拌着面条特别香。”

处暑时节的宝鸡农田里，有瓜果的香味，有收获的喜悦，也有农人勤劳管护、采摘的汗水。



浅秋

凉风习习草虫吟

本报记者 麻雪

处暑到来，三伏天也随之结束。立秋让人感受到了秋意宝鸡的天高云淡。处暑之后，更是让“离离暑云散，袅袅凉风起”的初秋之韵更加诗意盎然。熬过炎热的伏天，凉爽的秋天到

了，暑气渐散，清风徐来。唐代诗人元稹在《处暑七月中》一诗中，先是写到“鹰祭鸟”“白露藏叶”等处暑时节的气候特征，随后感慨道：“气收禾黍熟，风静草虫吟；缓酌樽中酒，容调膝上

琴。”意思是说，农作物成熟了，在安静凉爽的秋风中，草虫儿开始吟唱，人们可以浅酌杯中的美酒，轻抚膝上的瑶琴，享受处暑之后生活的舒适、美好。

我市中学语文教师王红萍解读

道：“元稹的这首诗，首联、颔联表明此时的自然景象；颈联、尾联部分最有意境，耐人寻味。结合此时的宝鸡，各种农作物，尤其是瓜果蔬菜大多都成熟了，正是‘尝秋’的好时节；天地间、草坪里，

都可以听到虫儿在吟唱；元稹品美酒、抚瑶琴，其实，我们也可以如是，在工作之余，享受秋日的凉爽和安逸。”

唐代大诗人白居易曾在长安感怀曲江“早秋”，题诗道：“池上秋又来，荷花半成子。”如今，在宝鸡植物园、渭河公园的水景小园中，也有“半成子”的荷花，让人不禁感叹早秋之美。

古诗中有“平时遇处暑，庭户有余凉”，秋风吹拂下凉意阵阵；俗语中也有“处暑满田黄，家家修粮仓”，农人抢抓农时，等待金秋的大丰收。在草虫吟唱中，在金风玉露中，在丰收在望时，一起感受宝鸡处暑之后、浅秋之时的浪漫与实在吧！

处暑不仅是气候的转折点，也是人们调整生活节奏、注重养生保健的好时机。

8月20日，在市区百合花园小区，市民曹娟娟正在厨房忙着熬制一锅香气四溢的百合莲子羹。“处暑到了，天气干燥，这百合莲子羹可是宝贝！”曹娟娟介绍道，“百合润肺，莲子养心，再加点雪梨银耳，既解秋燥又滋补身体，百合莲子羹是咱老百姓的养生佳品。”

在市中心医院体检科，护士张蕊正忙着解答市民关于处暑养生的疑问。“处暑时节，自然界阳气开始收敛，人体也需顺应这一变化。”张蕊解

释道，“保证充足的睡眠至关重要，建议大家晚上可以比平时早睡一小时，缓解秋乏。同时，衣物要适时增减，尤其是老人和小孩，要特别注意保暖，防止感冒。”

在市区金台观、植物园等地，不少市民正在休闲放松。“处暑不仅是身体的调整期，也是心灵的休养时。”一位正在练习书法的老者说，“听听音乐、练练书法，心情自然就

平和了。”

午后的太白山脚下，一群运动爱好者装备整齐，开始他们的登山之旅。李建是市跑步协会会员，他说：“处暑后的天气最适合户外运动了，

空气清新，景色宜人。我们经常会组织活动，大家一起爬山、慢跑，享受惬意的生活。不过，运动量要适中，特别是体质较弱的朋友，一定要量力而行。”

养生

缓解秋乏保健康

毛丽娜

