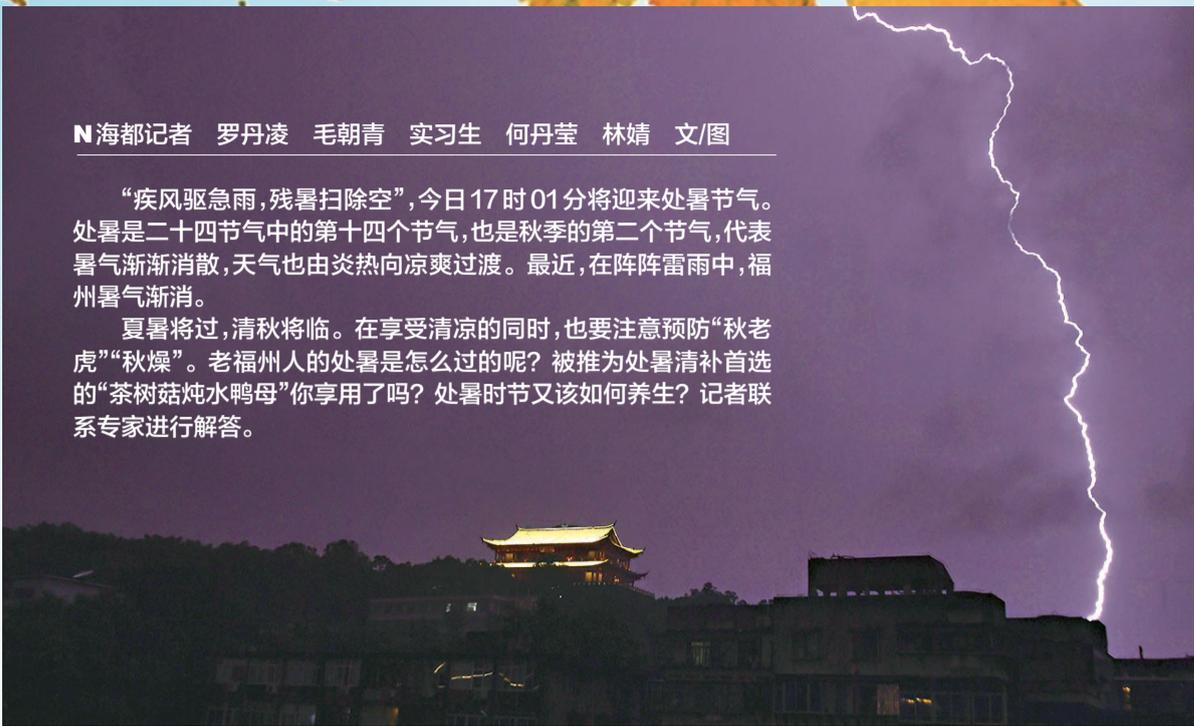


昨日十九时许，福州上空出现一道闪电



海都记者 罗丹凌 毛朝青 实习生 何丹莹 林婧 文/图

“疾风驱急雨，残暑扫除空”，今日17时01分将迎来处暑节气。处暑是二十四节气中的第十四个节气，也是秋季的第二个节气，代表暑气渐渐消散，天气也由炎热向凉爽过渡。最近，在阵阵雷雨中，福州暑气渐消。

夏暑将过，清秋将临。在享受清凉的同时，也要注意预防“秋老虎”“秋燥”。老福州人的处暑是怎么过的呢？被推为处暑清补首选的“茶树菇炖水鸭母”你享用了吗？处暑时节又该如何养生？记者联系专家进行解答。

知多一点

立秋后意味秋天来临 为何又来一个“处暑”？

新华社 央视 中新

处暑时节的天气，往往“热在中午，凉在早晚”，再加上时不时地来上一两场雨，正可谓“渐有新凉递好秋”。

在二十四节气歌中，有一句是“夏满芒夏暑相连”，在小暑、大暑过后是立秋，意味着秋天的来临。不过，在节气排列顺序上，处暑在立秋之后。“暑”有炎热的意思，那为何立秋之后又会出现一个“处暑”？

处暑时节 “秋老虎”还会发威

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中说：“处，止也，暑气至此而止矣。”意思是从处暑开始，炎热的夏天就要过去了。

处暑可以用“一出一入”来理解，“出”是出伏。此时三伏天已过，或接近尾声。今年处暑正值出伏后第三天；“入”则指入秋。

民俗学者王娟表示，二十四节气起源很早，早在春秋以前，人们通过测量日影，确定了春分、秋分、夏至与冬至四个节气点。在古代，二十四节气是指导农事活动的重要依据。

王娟说，就历法而言，一种是“太阳历”，这个比较准确，一种是观察月亮变化，再参考自然界植物生长规律等制定的历法，精确度要稍微弱一点。

“我们在日常生活中也能感受到，立秋之后并不意味着气温马上降低，会有一段时期天气仍然比较炎热。”她提到，往往要到白露前后，人们才能感受到秋天比较明显的凉意。

结合历法来看，处暑就在立秋和白露两个节气之间。暑有炎热的意思，从字面意义上看，处暑就表示“出暑”。

处暑时节，“秋老虎”还会发威，很多人还有“处暑依然暑”的感触。历经漫漫长夏的人们，是多么希望暑热赶紧“隐退”。南宋的范成大诗云：“但得暑光如寇退，不辞老境似潮来”。这是把暑热当作了敌寇，属于“敌我矛盾”。

处暑时节虽然天热情况尚存，但一早一晚会有令人凉爽的凉风徐徐吹来，昭示着秋意即将来临。唐人白居易说：“离离暑云散，袅袅凉风起。”宋人苏洵说：“处暑无三日，新凉直万金。”宋人徐玑也说：“黄莺也爱新凉好，飞过青山影里啼。”

这沁人的“新凉”所带来的神清气爽尤其鲜明，天空瓦蓝，淡云舒卷，阳光透亮，秋水如镜，天地之气舒适宜人，秋日的大美之色率先在北方的大地上徐徐铺陈开来。不过，福州真正入秋尚需时日。

处暑的存在感，为何比较低？

相对而言，处暑在二十四节气中的存在感比较低。王娟介绍，处暑正是农活比较忙的时候，也没什么休闲时间，与之时间临近的重要娱乐性节日几乎没有。过去也就是有“乞巧节”，女孩们简单过个节。

它的一些习俗，往往与秋天有关。比如，庆贺“七月半”的民俗活动；处暑之后，秋意渐浓，民间

有“七月八月看巧云”之说，正是人们到郊外游玩，迎秋赏景的好时候。

由国庆表示，由于时间上与中元节接近，处暑的民俗多与祭祖、迎秋、丰收有关，如放河灯、祭拜驱蝗神等。处暑还是渔业收获的好时候，沿海地区在处暑前后常会举行开渔节，庆祝禁渔期结束，渔民可以出海捕捞了。

暖湿气流充沛 强对流天气频“打卡”

昨日是传统的“七夕”节，然而天公不作美，傍晚时分开始下起了雷阵雨。

近期福州处在副高边缘地带，暖湿气流充沛，大气不稳定。据气象部门预计，强对流天气将持续“打卡”福州。

23—24日，福州依旧多阵雨或雷阵雨，局部需防范暴雨，25日天气有望好转。市民最近几天出行最好随身携带

雨具，注意短时强降雨给交通出行带来的不利影响。

气温方面，未来三天，福州市区的高温在32℃~34℃之间，低温在26℃上下。

暑气渐消，并不意味着立马凉爽，“秋老虎”仍会发威。记者从福州气象部门获悉，处暑节气过后，仍有部分天数的气温可能会达到35℃以上。

处暑当清补 “炖水鸭母”是首选

“天气不再像之前那般炎热，人们食欲上升就需要及时滋补，但并非大鱼大肉那种大补。”福州民俗专家邱登辉告诉记者，“水鸭母”一直是老福州人处暑清补的极佳选择之一。

据邱登辉介绍，初秋时的鸭子肉质肥美，营养丰富。而“水鸭母”肉性凉，有滋阴养肺的作用。不仅如此，它蛋白质含量也比猪肉、牛羊肉高20%左右，脂肪含量又较低，其中的不饱和脂肪易被人体消化，经常食用可增强体质，提高免疫力，还能降低胆固醇，保护心脏。

早睡适应“秋乏” 处暑更要养脾胃

暑后入秋，最明显的感受就是气温降低、天气转凉，“秋乏”这一现象也容易发生。福建省第三人民医院营养师陈慧云表示，秋季宜早睡早起，切忌过劳，以此来适应“秋乏”。因此，处暑时就应该改变夏季晚睡的习惯，提前进入防“秋乏”的状态。

处暑时节饮食方面在清热消暑的同时，还要注意脾胃健康，合理饮食，滋阴润燥。陈慧云建议，秋天气候干燥，燥气伤肺，人体需要经常补水，可吃些滋阴润肺的食物，比如梨、葡萄、猕猴桃、苹果、番茄、柿子等。少吃生姜、花椒等辛辣之品，这些食物易伤害肺脏，影响体内津液布散，产生秋燥。此外，

市民在家也可以食用药膳进行清补，如百合沙参老鸭汤、排骨莲藕汤、莲子百合粥等。

而对于平时情绪不稳定的人，处暑时节更要注意了。据了解，秋季易生悲伤的情绪，因此要注意收敛神气，使神志安宁，切忌情绪大起大落。“平时还要确保室内通风，并在入睡前把窗户关上，以防寒湿之邪入侵人体。”陈慧云说道。

另外，陈慧云还建议，“可以根据个人体质选择一些温和的户外运动，比如八段锦、六步降糖减脂操、爬山等。”但锻炼时要注意，上午10点到下午3点之间最好不要长时间户外运动。

不稳定，强对流天气或持续“打卡” 今日迎来处暑节气，最近福州处在副高边缘地带，大气

秋风急雨 解暑意