

N海都记者 罗丹凌 梁展豪 文/图

“离离暑云散,袅袅凉风起。”北京时间8月22日22时55分,我们将迎来处暑节气。

处暑是二十四节气之第十四个节气,也是秋季的第二个节气。从节气上说,处暑,即为“出暑”,是炎热离开的意思。随着太阳高度角的降低,它所带来的热量随之减弱,暑气逐渐消退。对于福建来说,处暑节气是否意味着“出暑”?处暑时节,福州人爱吃什么?又该如何养生?本期的《谈天说地》,让我们来聊一聊处暑那些事儿。

气温 “秋老虎”依然逞威风

处暑节气,高温天气随时会卷土重来,因此处暑并不意味着“出暑”。

记者从福建省气象部门了解到,受降水影响,8月21日、22日两天全省各地最高气温普遍在27℃~33℃之间,到23日随着雨势减小,各地气温将小幅回升,大部分地区最高气温在33℃~35℃之间。

福州方面,随着副热带高压的加强,“秋老虎”反扑。未来三天,福州气温逐步升高,高温天卷土重来,市民日常要适当防暑。

降水方面,22日,全省多云到阴,有分散性阵雨或雷阵雨,局部大雨到暴雨。23日,全省多云到阴,有分散性阵雨或雷阵雨,局部大雨。福州则雷雨依旧多发,局地雨势强,市民出行要随身携带雨具,注意交通安全。

习俗 福州人喜尝龙眼进补

处暑在阳历8月23日前后,太阳到达黄经150°时开始。

据《福州习俗》一书记载,处,指躲藏,表示暑气即将逐渐消失。所以福州谚语有“处暑一过脸颧唇”,意思指立秋的秋烘热煞,人们多离宅往鼓岭、雪峰等郊外消暑。到了处暑节气,大家从郊外回宅居住。

处暑,福州正忙着晚稻田间管理,抓好耘草和施肥;番薯也要锄草、翻畦和施肥,这一节气过了,施肥的意义就不大了,要不失时机,把积蓄的农家肥施下田地,还要施点必要的化肥,促得晚稻长势旺盛,番薯藤苗叶壮。

处暑时节,正是福州龙眼成熟的时候,人们喜尝龙眼以进补。民间常把龙眼剥皮之后,用米汤冲热吃,也有调稀饭吃,更多的是佐调“白丸仔”(糯米磨制而成)吃。所谓“八月龙眼串素珠”,形容本地产的龙眼遍布城乡,人人喜吃,核子串了素珠,让儿女串挂脖子上,逗人喜爱。“长乐青山下龙眼”是青山、青桥、沙京一带山野龙眼林的果实,以新鲜、清甜和价廉博得福州城内人们的青睐,这比两广地区运入榕的龙眼好得多了。

处暑至秋凉起 夏热余威犹在

养生 早睡适应“秋乏” 更要养养脾胃

福建省第三人民医院营养师陈慧云表示,处暑时,市民就该改变夏季晚睡的习惯,提前进入防“秋乏”的状态。

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。陈慧云给出建议:“秋天气候干燥,燥气伤肺,人体需要经常补水,吃些滋阴润肺的食物,比如可食用梨、葡萄、猕猴桃、苹果、番茄、柿子等补充水分。少吃生姜、花椒等辛辣之品,否则易伤害肺脏,影响体内津液布散,产生秋燥。”此外,陈慧云告诉记者,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,处暑时节就更注意了。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。”陈慧云告诉记者。

另外,陈慧云营养师还提出建议,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。

专家提示: 处暑过后 要科学预防咽炎

N新华社

在国家卫生健康委21日举行的新闻发布会上,专家提示,处暑过后,气候干燥且气温变化大,人们易出现咽痛干燥等症状,要科学预防咽炎。

“秋季空气湿度较低,干燥的空气易刺激咽喉黏膜,导致黏膜干燥,免疫防御功能下降,秋季昼夜气温变化较大,人体的抵抗力也会降低,容易诱发咽喉部的炎症。”北京大学第一医院主任医师王全桂在发布会上表示,秋季是呼吸道过敏性疾病的高发季节,过敏性鼻炎导致鼻腔的分泌物增多,鼻涕倒流至咽部,刺激咽部黏膜引起不适。

如何预防咽炎?专家建议,少食辛辣刺激食物,戒烟限酒,多食富含维生索的新鲜蔬菜、水果,劳逸结合、避免熬夜、适当运动提高机体免疫力,年老体弱者等可以接种疫苗来预防急性呼吸道感染。此外,可以使用加湿器保持咽喉黏膜湿润。

知多一点

“三暑”与“三伏” 是一回事吗?

在二十四节气中,有3个节气带有“暑”字:小暑、大暑和处暑,合称“三暑”。“三暑”反映的是暑热变化趋势。从小暑到大暑,暑热不断加强。经过立秋节气,到处暑时,“暑气至此而止矣”。“处暑”的“处”是终止、结束的意思,所以“处暑”也俗称“出暑”。如果将入伏和出伏的时间对应到节气时段的话,通常是在小暑节气期间入伏,立秋、处暑节气出伏。也就是说,“三伏”与“三暑”的时段基本重合。

既然如此,古人为何又要设置一个“三伏”呢?

“暑”与“伏”的含义不同。“暑,煮也,热如煮物也。”既热又湿,是小暑和大暑节气的典型特征。小暑是我国全年降水最多的节气,开始进入“高温高湿”阶段。大暑是我国全年平均气温最高、高温日数最多的节气,“湿热交蒸”至此达到顶峰。而三伏之“伏”主要有两重含义:一是说阴气伏藏;二是指人的伏藏,“隐伏避暑暑也”。基于这种认识,民间还衍生出吃伏羊、贴三伏贴等多种饮食习俗和保健传统。

相对而言,“三暑”是客观的气象表达,对于农事具有重要参考意义,特别是小暑和大暑“雨热同期”,在一定范围内能够有效促进农作物的光合作用和蒸腾作用。而“三伏”是中国古人对于暑热的观念认知,体现着传统的阴阳观,是民众调适生活方式的指南。换言之,“三暑”主要是自然时间的科学表达,“三伏”蕴含着人文时间里的生活智慧。(人民日报)

福州市区今起三天天气预报

8月22日	中雨转多云	28℃~34℃
8月23日	小雨转多云	28℃~36℃
8月24日	小雨转多云	28℃~36℃

建隆/制图