



岛城上空的云或聚或散,美不胜收 记者 沈磊 摄

处暑到了,酷热的天气也就到了尾声

“七月八月看巧云”,岛城的云到了一年中最美的時候

今天,去买只鴨吃吃,便是最有舟山范兒的事情

□记者 张莉莉 通讯员 木易

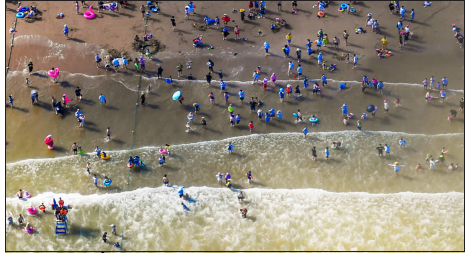
离离暑云散,袅袅凉风起。最近,尽管白日里热意依旧,但早晚的微风已带来了丝丝凉意。一看日历,原是处暑已至,正是“渐有新凉递好秋”,让人向往的金秋就在不远处了。



市民正在紫薇村狭门临溪公园内觅清凉 记者 陈永建 通讯员 童丹 摄



天气渐凉,夜市经济持续火热 记者 沈磊 摄



这些天的朱家尖南沙浴场游人如织 记者 沈磊 摄



市民在岱山县衢山镇风电场观景平台自拍 记者 沈磊 摄

处暑的到来 意味暑气渐退

《月令七十二候集解》有云:“处,止也,暑气至此而止矣。”

“处”是终止的意思,这句话也点出了处暑这个节气的内涵。作为一个反映气温变化的节气,处暑的到来,表示酷热难熬的天气到了尾声,暑气开始消退。

处暑时节的凉爽,秋雨要占很大功劳。秋雨和春雨有着明显的不同。春雨降临,未免阴冷,可是一旦雨过天晴,大地处处升温。秋雨则不同。我市民俗专家杨惠在《舟山节俗节气文化》一书中写道,到了处暑,时有冷空气影响,空气干燥,若大气中暖湿空气相遇,形成了云雨,往往会带来刮风天气,或形成一场秋雨。每场风雨过后,气温就会有明显下降,故有“一场秋雨一场寒”之说。

不过,也有民谚说:“处暑天还暑,好似秋老虎。”我国不少地区,尤其是南方地区,“秋老虎”依然会持续一段时间。形成“秋老虎”的原因是西太平洋副热带高压秋季逐步南移,但又向北抬,在该高压控制下,晴朗少云,日照强烈,气温回升。虽然是秋天,但天气很闷热。

中国古代将处暑分为三候:“一候鹰乃祭鸟;二候天地始肃;三候禾乃登。”到了这个时节,老鹰开始大量捕猎鸟类,天地间充满了肃秋之气,万物开始凋零。五谷成熟,开镰在即。

我国各地 有着不同的处暑习俗

处暑的民俗活动很多,例如放河灯、开渔节、煎药茶、拜土地爷等。

因时间上与中元节接近,因此处暑的节气习俗中也融入了一些祭祖思古的活动。例如,处暑前后民间会有庆祝“七月半”的民俗活动。

放河灯也是处暑的重要习俗。河灯也叫“荷花灯”,一般是在底座上放灯盏或蜡烛,中元夜放在江河湖海之中,任其漂泛。萧红《呼兰河传》中的一段文字,是这种习俗的最好注解:“七月十五是个鬼节;死了的冤魂怨鬼,不得托生,缠绵在地狱里非常苦,想托生,又找不着路。这一天若是有个死鬼托着一盏河灯,就得托生。”当然,这只是民间的一种说法,不能当真了,其内涵还是中华民族对于先祖的一种敬畏。

在沿海地区,处暑时节有一个习俗就是开渔节。因为对于沿海渔民来说,处暑以后便是渔业收获的时节。因此在这期间,浙江省沿海都要举行一年一度的隆重的开渔节,欢送渔民开船出海。

处暑节气,旧时成都的农家们要用刚收割的新米,举行“尝新”仪式。民俗“尝新”,指的就是把新米煮成香喷喷的米饭,再跟全家老小聚在一起享用。新米煮出来的米饭,揭开锅时满屋飘香,左邻右舍都能闻见。

而我国两广地区则有在处暑煲药茶的习俗。人们去药店配制药方,然后在家煲药茶,处暑过后仍闷热,煲凉茶解暑热。

处暑时节也正值农作物收成时,古时人们会举行各种仪式来祭祖以及拜谢“土地公”。

迎秋食鸭 这是舟山的处暑范儿

在舟山,处暑时节,民间也有一些习俗。例如出游迎秋。处暑之后,气候开始进入一年之中最美好的秋高气爽时节,人们有畅游郊野迎秋赏景的习惯,俗谓“迎秋”。处暑过,暑气止,就连天上的云彩也显得疏散,不像夏天大暑时浓云成块。舟山民间也因此有了“七月八月看巧云”之说,舟山的云向来好看,最近又是一年舟山云颜值最高的时候。

处暑食鸭也是舟山民间的一个习俗。老鸭味甘性凉,因此民间有了这个传统去去暑气,做法上五花八门,有白切鸭、烤鸭、子姜鸭、麻菇炖鸭、笋干炖鸭等。直到现在,许多人家还保留着这一传统,即使自己烧不方便,也会到店里去买烤鸭吃。

另外,处暑之后,民间俗信要清热安神。进入秋季后,天气正处于由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。秋主燥,暑湿较重,最易伤脾,此时人也进入一个生理休整阶段,一些潜伏在夏季的症状就会出现,机体常会产生一种莫名的疲惫感,如清晨醒来后还想再睡,这种状况称之为“秋乏”。

为此,民间很重视节气的食物调理,认为“病从口入”,饮食与疾病很容易“挂钩”。处暑时节,人们以吃滋阴润燥、清热安神的食物为主,少摄取辛辣,多增加酸性食物,以加强肝脏功能。像西瓜这类大寒的瓜果,过了立秋就很少吃或者不吃了,到了处暑,传统的舟山人对这类瓜果就敬而远之了。

处暑养生攻略来了 顺时养生防温燥

处暑时节,养生的重点在于健脾气、益肺气。中医认为,脾胃好了,营养物质才会被人体更好地消化和吸收。从中医的五行学说上来讲,脾为土脏、肺为金脏,脾为肺的母脏,养生上要“培土生金”。

处暑之后,昼夜温差变大,降水少,空气湿度低,一不小心就会引发胃炎、感冒等疾病。因此,市民要根据天气变化及时增减衣服,以免着凉感冒。同时,要常通风、勤洗手、少聚集,防止肠胃炎、呼吸道等疾病的感染和传播。

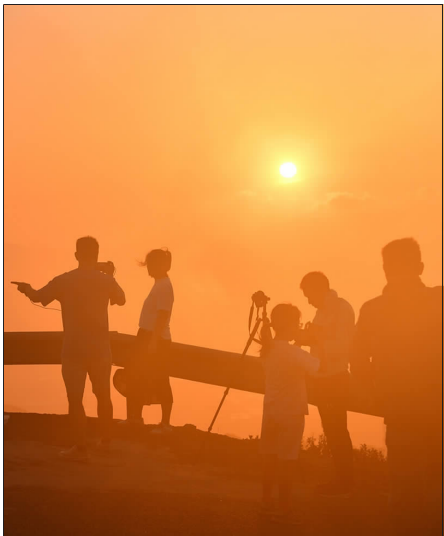
在饮食方面,人们应多吃一些清热、润燥的食物,特别是新鲜蔬菜。在补充动物蛋白方面,除蛋、奶外,鸭肉富含营养成分,滋阴清热,生津健脾,是秋凉之始的不错选择。

处暑之后,秋意渐浓,正是畅游郊野、迎秋赏景、登高望远的好时节。由于此时人体出汗明显减少,水盐代谢功能逐渐恢复平衡,进入生理休整阶段,机体容易出现疲惫感,产生“秋乏”,因此养生需注意动静结合。运动可选择温和的有氧运动,如快走、广播体操、打球等。对于老年人,运动要以“不累”为标准。运动时间以早晚为宜,中午室外仍然炎热,应尽量减少户外活动。

秋季自然界万物凋零,容易使人产生悲秋之情。故秋季养生要保持乐观情绪,神志安宁,以神敛气,以减缓肃杀之气对于人体的影响。



昨天,市民在定海东门菜场附近一熟食店买烤鸭 记者 张磊 摄



凉爽的傍晚,市民登高摄影 记者 沈磊 摄



8月20日,在定海区白泉镇星马村,村民们正观看露天电影 记者 陈永建 摄