

处暑已至

从今天开始,时间进入了处暑节气。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。处暑的民俗活动很多,如吃鸭子、放河灯、开渔节、拜土地公等。



何为“处暑”

处暑,是一个反映气温变化的节气。“处”的本义是“止息”“停留”的意思。“处暑”表示酷热难熬的天气到了尾声,暑气开始消退。“三暑”与“三伏”均代表高温酷热天气,时间轴和温度轴上的曲线表现基本一致:暑天来,伏天到;伏天消,暑将尽。

二十四节气有“三暑”,即小暑节气、大暑节气、处暑节气,按顺序分别为初暑、中暑、末暑。“三暑”中间还夹一个“立秋”节气,立秋之后才是处暑,酷暑时间比较长。暑热长对于农作物长势和产量有利。古人将立秋起至秋分前这阶段称之为“长夏”。

“三伏天”涉及小暑、大暑、立秋、处暑四个节气,到了处暑这时三伏已过或近尾声。暑热消退是一个缓慢的过程,并不是暑气下降马上就凉爽。处暑节气虽然还是热,但气温已开始总体呈下降趋势。

传统习俗

处暑节气前后的民俗多与祭祖及迎秋有关。处暑前后民间会有庆祝“七月半”的民俗活动,俗称“七月半”或“中元节”。七月半是民间初秋庆贺丰收、酬谢大地的节日,有若干农作物成熟,民间按例要祭祖,用新稻米等祭供,向祖先报告秋成。在水中放河灯任其漂流,也是此时的习俗之一,以悼念逝者、祈保平安。河灯,一般是在底座上放灯盏或蜡烛。

处暑时节还有吃鸭子的习俗。“七月半鸭,八月半芋”,古人认为农历七月中旬的鸭子最为肥美营养。处暑这天,老北京人都会去买处暑百合鸭,而江苏地区,做好鸭子菜要端一碗送给邻居,正所谓“处暑送鸭,无病各家”。

处暑以后是渔业收获的时节,因此每年处暑期间,在江浙沿海都要举行一年一度隆重的开渔节,在东海休渔结束的那一天,举行盛大的开渔仪式,欢送渔民开船出海。自1998年浙江省象山举办了第一届中国开渔节后,每年都会举办一次。开渔节不仅有庄严肃穆的祭海仪式,还开展各种文化、旅游、经贸活动,吸引了无数海内外客商、游客前往。使他们不仅领略到当地热烈的渔文化,也品尝了鲜美的海产品。

处暑节气正值农作物收成时刻,农家纷纷举行各种仪式来拜谢土地爷。有的杀牲口到土地庙祭拜,有的把旗幡插到田中央表示感恩,还有的这一天从田里干活回家不洗脚,恐把手的丰收洗掉。七月十五,民间还盛行祭祀土地和庄稼。将供品撒进田地。烧纸以后,再用剪成碎条的五色纸,缠绕在农作物的穗子上。传说可以避免冰雹袭击,获得大秋丰收。一些地方同时还要到后土庙进行祭祀。此外,云南西双版纳有泼水狂欢的习俗。(综合)

当下吃这些最应景!

尽管已立秋,但无锡的天气依然闷热难消。此时吃些什么蔬果菜品最应景?看完这篇就知道啦。

当红热品吃这个

暑热难消时,又甜又爽的西瓜是很多人的首选。西瓜气味清爽,味道甘甜多汁,不但可以消暑解渴,还含有丰富的维生素以及人体所需的氨基酸,有治病美容等多种功效,正所谓:“夏日吃西瓜,药物不用抓。”

天热时长时间运动流汗,体内的钾会随着汗水流失,吃西瓜能够为人体补充大量水分、糖和钾,西瓜还可以做成西瓜汁、西瓜沙冰等,在炎炎夏日

喝一杯冰凉的西瓜汁,有助于缓解疲劳、恢复体力、消除倦怠情绪,有利于人体的健康。

在朝阳水果市场,近半个月以来西瓜日均交易量达到1150吨以上,占水果市场总交易量的四成以上。其中麒麟瓜、硒砂瓜等品种颇受欢迎,8月上旬麒麟瓜交易量同比去年上升67.48%,硒砂瓜交易量同比去年上升55.04%。从价格上看,随着市场西瓜客商体量



的不断提升,今年价格较往年降幅较大,目前整体均价为2.35元/公斤,同比去年下降35.58%,其中花皮西瓜、麒麟瓜等均价降幅突破40%,与去年相比价格“腰斩”。

挑选西瓜时,有些小技巧要注意:纹路均匀、条纹分明的瓜较好;瓜皮的脐部越小,西瓜皮越薄就越甜;西瓜整体一个形状两头均匀较好;轻拍西瓜声音清脆的嘭嘭声表示西瓜成熟。

清热解暑吃这些

气温高时人们容易出汗,导致体内水分流失。黄瓜的含水量高达95%以上,是优秀的天然水果蔬菜,能迅速补充身体所需水分,帮助维持体液平衡,有效缓解口渴。

西红柿富含维他命C和番茄红素,这些成分有助于增强免疫力和抗氧化,抵御夏季容易产生的自由基损伤,加强体质抵抗力,预防夏季常见的感

冒和上呼吸道感染。

冬瓜是夏季最佳的消暑食材之一。它含水量极高,几乎全是水,有利于补充体内的水分。此外,冬瓜还具有利尿作用,有助于排出体内多余的水分和毒素。

桃子属于中性水果,吃了之后不仅可以解暑,还能够抗衰老,女性朋友最好在暑热时多吃桃子,不用担心糖分过高

而增长脂肪,相反它可以帮助保持身材保养皮肤。



祛除秋燥吃这些

经过一个苦夏,人有时脾胃比较虚弱,自古有秋食南瓜胜良药的说法,南瓜含有丰富的果胶、胡萝卜素和糖,可增强机体抵抗力,有健脾养胃的作用。

芹菜营养丰富,含有多种对人体有益的维生素,能消除人体内部的多重病菌,也能加快身体代谢,平时经常食用可以减少一些细菌性疾病的发生,对提高人们的身体素质有很大的好处。

莲藕集营养和药用于一体,堪称果、蔬、药三者俱佳,是一种药食同源食品,且含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、鞣质等。立秋后也是莲藕的收获季节,有清热凉血、益血生肌、抗衰防癌等功效。它很适合秋天食用,味甘微寒,可以润肺,所以立秋后可以用百合搭配红枣、莲子和小米等食物,煮一些营养粥作为日常吃食,可以有效

防秋燥,避免因换季而带来的一些不适。

茄子是一种比较常见的食物,具有清热解火、缓解疲劳的作用,秋天天气比较干燥,吃茄子可以缓解口干舌燥的情况。其中也含有大量的维生素、氨基酸、各种矿物质等营养成分,食用以后可以为身体补充所需要的营养,有利于身体健康。

(天易)

