



“天上双星合，人间处暑秋。”北京时间8月23日11时16分迎来农历二十四节气里的处暑。处暑的到来预示着炎热暑天的结束。从我市目前的天气情况看，进入处暑节气后，冷空气也将携带着雨水到访，气温明显下降，前期酷热的天气将逐渐缓和。

■记者 罗毅

十堰天气： 雨水正在路上，高温天气结束

月华浑似十分圆，玉露金风处暑天。北京时间8月23日11时16分迎来处暑节气。处暑是二十四节气里的第十四个节气。处暑，即为“出暑”，是炎热离开的意思。时至处暑，太阳直射点继续南移、辐射减弱，副热带高压也向南撤退，气温逐渐下降，暑气渐消，处暑也意味着酷热难熬的天气到了尾声。

仔细品味二十四节气中的“三暑”(小暑、大暑、处暑)，有一个共同点，就是它们都是反映一年中暑气变化的节气。小热为小暑，大热为大暑，而处暑则表示暑气将止。古人将处暑分为三候：“一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。”说明在此节气中，老鹰开始大量捕猎鸟类；天地间万物开始凋零；“禾乃登”的“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称，“登”即成熟的意思。

处暑是代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。节令到了处暑，气温进入了显著变化阶段，逐日下降，已不再暑气逼人。从十堰近期的天气情况看，今年8月以来，我市多以晴热天气为主，多地最高气温突破了40℃，特别是竹山，最高气温不断刷新纪录。8月中旬后期，我市多地出现了阵雨天气。之后，晴热天气卷土重来。8月21日进入下旬后，我市多地最高气温又回到了40℃以上，天气十分炎热。根据最新气象资料分析，从23日开始，受冷空气影响，我市多阵雨，气温也会明显回落，晴热天气开始缓和。根据预测，8月下旬后期，我市还将有一次明显的降水降温天气过程，高温天气将结束。

穿衣指南： 天微凉，换秋裳

《月令七十二候集解》说：“处暑，七月中。处，止也，暑气至此而止矣。”到了处暑，暑气真的“至此而止”吗？其实未必。首先，二十四节气所揭示的气候变化规律，是以黄河流域气候为主要参数确定的。而我国幅员辽阔，地形多变，南北、东西跨度大。在同一时令，不同地区的气温高低参差不齐。对于我国部分地区来说，二十四节气所描述的时令气候特征只是一种参考。其次，每年的暑气是否消退停止，除了要看处暑的日期，还要看到了处暑日是否已经“出伏”。最后，即便是三伏天已过，处暑也到了，按往年的经验，也有可能出现“秋老虎”。且随着全球气候变暖的趋势，有的地区在出伏之后天气不仅没有变凉，还出现令人难以忍受的高温天气。“秋老虎”大多发生在每年的8月下旬至9月，这段时间通常是每年处暑后半个月左右，有时会持续一两个月。

总体来说，进入处暑后，天气开始转凉。处暑节令的这种变化，自然也在农事上有所反映。古人留下大量具有实用价值的谚语：如“一场秋雨一场凉”；“立秋三场雨，麻布扇子高搁起”；“立秋处暑天气凉”；“处暑热不来”等，就是对处暑时节气候变化的直接描述。总的来看，处暑期间的气候特点是白天热早晚凉，昼夜温差大，降水少，空气湿度低，气温开始走下坡路。处暑属于秋季的节气，却有个暑字，所以处暑虽然天气会逐渐寒凉，但是暑气仍旧未退。

处暑时节，时值初秋，天气变化无常，市民应多备几件秋装，做到酌情增减。平时市民可以穿薄一些的长袖衣服，天气热的话，就把袖子直接挽起来。

处暑过后，日常生活要特别注意：穿着上，虽有“春捂秋冻”一说，但处暑过后，早出晚归者要注意添加衣服。对于身子骨较弱的人来说，天气转凉时要增加衣服，防止生病。

今日迎来处暑节气

离离暑云散

袅袅凉风起

养生技巧： 多吃豆类，提防秋乏

进入处暑节气后，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，机体于是出现疲惫感，产生秋乏。

化解秋乏，要保证充足的睡眠，早睡早起，避免熬夜；饮食宜“以咸补之，以甘泻之”，多吃豆类，多吃西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等食物。

在锻炼方面，早晚可适当运动，中午气温偏高，仍需要避免室外运动，特别是患有高血压的中老年人，晨练不宜到太阳当空。

日常饮食上，有些人在处暑过后往往胃口大开，但此时仍不宜多吃肉类等高蛋白食品，可选用健脾胃的食物，如薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。

晚上睡觉时，白天若室温不高可不开空调，开窗使空气流通。晚上入睡时，应关好门窗，因为深夜往往降温幅度较大。

链接：

关于处暑的诗词

早秋曲江感怀
唐·白居易

离离暑云散，袅袅凉风起。
池上秋又来，荷花半成子。
朱颜易销歇，白日无穷已。
人寿不如山，年光急于水。
青芜与红蓼，岁岁秋相似。
去岁此悲秋，今秋复来此。

闲适
宋·陆游

四时俱可喜，最好新秋时。
柴门傍野水，邻叟闲相期。

关于处暑的谚语

处暑一声雷，秋里大雨来。
意思是说，如果处暑节气这一天电闪雷鸣，出现雷雨交加的情况，将预示着秋天有大雨来临，是个多雨的季节。
处暑东北风，大路做河通。
意思是说，处暑这天若刮起东北风，通常会出现大雨，连大路都变成河道，可见雨比较大。