



二十四节气
诗意桂林 处暑

处暑

凉风初起
秋入山水

□本报记者周文琼 文/摄

“离离暑云散，袅袅凉风起。”唐代诗人白居易笔下的这句诗，写的正是处暑。处暑是二十四节气中的第十四个节气。《月令七十二候集解》中说：“处，止也，暑气至此而止矣。”一个“处”字，道尽了季节更替的关键，炎热至此而止，秋凉由此而始。此时正值农历七月，桂林有句老话说得生动：“农历六月热得蛇都要上树乘凉，七月过后白天热，晚上却能觉出一丝凉意。”而日子越往后，那凉意便越深、越浓，直到将整座城市拥入秋的怀抱。

在桂林，处暑不是一个泾渭分明的界碑，而是一段缓慢过渡的时光。它藏在风的方向里，藏在河水温度的细微变化中，也藏在山野草木渐次成熟的低语间。

山水传秋信 风凉万物收

处暑时节的桂林，若只走在城市里，你几乎察觉不到季节的更替。路上车流不息，街头的行人依旧短袖凉鞋，商场里的冷气照常嗡嗡作响。城市的节奏固执地延续着夏日的惯性，仿佛暑热从未离开。

但只要您愿意往城外走几步，便会发现，自然早已开始了不动声色的转场。

漓江上游的乌桕滩，此时仍是一片葱茏。乌桕树的叶子还绿得浓郁，要到深秋霜降之后，它们才会渐次染上红橙黄赭，成为桂林人每年必去打卡的“红叶胜地”。可这处暑时节，摄影爱好者们已扛着长焦镜头往乌桕滩跑，为的是盘旋在天际的老鹰。古人将每个节气十五天分为三候（每五天为一候），处暑第一候“鹰乃祭鸟”，说的正是此时节鹰开始大量捕猎鸟类，将猎物摆放在地上，如同陈列祭祀一般，慢慢享用。在桂林市区周边，乌桕滩是桂林能看到老鹰的好去处。

处暑同时也是丰收的前奏。从桂林驱车前往兴安县，沿国道一路向北，进入溶江镇地界后，道路两旁便接连不断地出现葡萄种植基地的招牌和摊位。溶江是华南地区最大的葡萄生产基地之一。此时正值巨峰、夏黑、阳光玫瑰等品种的成熟期，果农们在路边支起简易的遮阳棚，一筐筐紫红碧绿的葡萄码放得整整齐齐，果香随着暑气升腾，老远就能闻到那缕清甜。不少市民专程驱车前来，不为买现成的，为的是进园亲自采摘。葡萄架下，孩子们踮起脚尖去够那一串串垂下的果实，大人们一边剪果一边拍照，笑声在藤蔓间回荡。

在农村，花生和玉米也进入了收获季。在永福县永安乡，晒谷场上，刚采收回来的特色红籽花生铺了一地，饱满的荚果在阳光下泛着淡黄的色泽。农户用耙子不停翻动，让每一颗花生都能晒透。

地始肃，万物渐收。处暑第二候“天地始肃”，意味着天地间开始呈现肃杀之气，草木不再肆意生长，转而把能量输往果实与种子。“禾乃登”，第三候说的是黍、稷、稻、粱等农作物开始成熟。灵川公平乡的道路两旁，水稻已经渐渐泛黄，沉甸甸的穗子将禾秆压弯，秋天的第一场丰收已经近在眼前了。

风起河灯亮 秋思落资江

处暑时节恰逢农历七月半，就是中元节。在这个传统节日里，人们对逝者深情缅怀，桂林人也有很多习俗和特色。在资源县，节日的氛围已经悄悄浓了起来。资源地处越城岭腹地，资江从这里发源，向北流入洞庭湖。历史上，资江水道是桂北与湖南之间的重要水路交通动脉，商船往来不绝。然而水流湍急、滩多湾险，舟覆人亡的事故时有发生。每逢七月半，当地百姓便自发

制作河灯，漂放于河面，寄托哀思，祈求水路平安。这一习俗历经数百年传承，已演变为资源县最具代表性的民俗文化盛事，并于2014年被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

处暑刚过，不少资源人家便会开始做河灯。老辈人回忆，早年物质匮乏，人们就地取材，用南瓜叶、芋头叶托着小油灯放入江中；后来改用竹篾扎成骨架，糊上彩纸，剪出莲花、鲤鱼、宝船等各式造型。如今，河灯的制作越发精致，有些甚至做出数层，灯火通透，摇曳生姿。到了七月半当晚，上万盏河灯齐放资江，各色灯火随粼粼波光顺流而下，将整条江面映照得如同星河倾泻人间。

资源县的河灯节是桂林中元节习俗中最为盛大的一幕，却远非全部。在桂林的乡间，中元节的序幕从七月初七、初八便已拉开。到了七月十四、十五，家家杀鸡宰鸭，做一桌丰盛的晚餐。桂林人有个延续至今的传统，即“无鸭不成节”。为何中元节一定要吃鸭？民间流传多种说法，如“鸭”与“压”谐音，寓意压住邪气、保佑平安等。临近中元节，桂林各大菜市的禽类摊位前便排起长龙，鸭子的销量是平日的数倍。黄焖鸭、全州醋血鸭、白切鸭……各色鸭肴飘香千家万户。

顺时调饮食 润养正当时

人生活在天地四时之中，饮食起居若能顺应气候的变化，便能在日常的细节里调护好自己的身心。

于钦明医师从事中医临床工作二十余年，长期扎根基层，对桂林本地人的体质特点十分了解。他介绍，处暑至，秋燥初起，既要润肺，更要护住收敛的阳气。

于医师解释，整个夏天，人体出汗较多，阳气浮于体表，内里反而相对虚寒；到了处暑，阳气开始由表向里收，夏天没有排干净的湿浊还留在体内，而秋天的燥气已经悄悄侵入，肺阴很容易被耗伤。这种“肺燥脾虚”的状态比较常见：有人总觉得喉咙干干的，时不时干咳几声，皮肤也开始起皮发痒；有人早晨醒来浑身酸沉，怎么都睡不够；还有人一吃生冷的瓜果就腹胀、拉肚子。于医师说，以上症状若出现一个以上，就说明肺脾的津液和阳气已经有所损伤了。

处暑养生的关键在于一个“收”字——收敛、收摄、收藏。首先要管住嘴。冰饮料、冰西瓜、烧烤辣食，这些夏天的“宠儿”到了处暑就要果断告别了。冰



▼永安乡的红籽花生丰收了。



扫一扫，观看处暑节气的美食美景

▲兴安的葡萄熟了。

饮伤脾胃阳气，辛辣助长秋燥。处暑时节贪凉贪辣，比盛夏时更容易落下久咳、体虚的病根。盲目“贴秋膘”也要不得，积攒了一个夏天的湿浊还没有完全排出去，大鱼大肉补进去，反而壅滞脾胃，化为湿热。

那处暑应该吃什么呢？于医师推荐了两道简单又管用的食养方

一是常喝的百合银耳汤。银耳又称白木耳，质地柔软，久炖后胶质丰盈，入口滑润。传统本草认为银耳性平味甘，能滋阴润肺、养胃生津。《本草再新》中称它“润而不寒，补而不腻”。这八个字恰如其分地道出了银耳的可贵之处，它不像寒凉之品容易伤胃，也不像厚重补品容易壅滞，最适合在秋季作为平和滋养之物。百合则能清心安神、润肺止咳。两者同煮成汤，不加冰，温温地喝下去，从咽喉到胃部都舒服帖帖的。

二是宜上午温服的沙参麦冬茶。取沙参、麦冬各适量，用开水冲泡代茶饮，能养阴清热、润肺生津。

除了饮食，于医师还介绍，处暑时节，人们容易“悲秋”，情绪低落、心烦失眠、气短乏力，这时候可以按揉太渊穴。太渊穴位于手腕大拇指一侧，横纹上能摸到动脉搏动的地方，是肺经的原穴。用大拇指轻轻按揉，以微微酸胀为宜，左右手各按揉三分钟，能润肺生津、舒缓情志。

处暑已至，秋意渐起。我们不妨多走出门、静下心，在桂林的山水之间，与这个古老而鲜活的时节温柔相遇。



扫一扫，观看处暑节气的美食美景

