



8月20日处暑来临前，田间地头一派繁忙景象。新华社发

万物有时
物候志

“处暑无三日，新凉直万金。”8月的余额已经“所剩无几”，此时耳畔吹过的微风，已经夹杂着丝丝的凉意。8月23日，秋天的第二个节气——处暑悄然而至。

“处，止也，暑气至此而止矣。”在《月令七十二候集解》的记载中，能明确看到对于处暑节气的阐释。炎热即将过去，暑气将结束，这就是处暑。这个时候，暑气呈退减趋势，且已经“出伏”，三伏天的炎热也已经离开。

虽说处暑意味着“出暑”，但处暑前后尚有“秋老虎”的余威。一般而言，“秋老虎”出现在每年公历8月底至9月之间，而处暑也恰好处于这个时间段。同时，暑热消退是一个缓慢的过程，并不是暑气下降马上就凉爽了，真正开始有凉意，一般要到节气白露之后。可处暑的到来，也意味着微凉的初秋，正在朝着人们招手。

处暑节气，天气逐渐转凉，而生活在大自然中的万物，自然也感受到了气温的变化。在处暑的“三候”之中，一种翱翔于天空的动物——鹰，开始频繁出现。

处暑·向来鹰祭鸟，渐觉白藏深

鹰祭鸟 被古人看作「义举」的行为

“向来鹰祭鸟，渐觉白藏深。”在唐代诗人元稹描写处暑的诗歌中，能看到一个独特的现象，“鹰祭鸟”。古时，人们将处暑分为三候，分别是：“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。



齐白石画作《英雄独立》。

不管是“犹若供祀先神”，还是“不击有胎之禽”，鹰的这些行为，在古人的眼中都是“义举”。那在数千年的历史岁月中，鹰又被古人赋予了哪些独特的意象呢？作为猛禽，鹰早在原始狩猎时代就受到人类的崇拜。而随着岁月流转，人们在这种动物上赋予了更多文化的内涵。翻看历代文人墨客所留存下的名篇，能够发现有一位诗人极爱写鹰，那就是诗圣杜甫。

纵使一生颠沛流离，却心念“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的杜甫，就曾写下许多关于鹰的诗歌，如《画鹰》《姜楚公画角鹰歌》《杨监又出画鹰十二扇》《王兵马使二角鹰》等。在这些诗句中，有的借用鹰的威猛姿态，抒发了诗人自命不凡、痛恨庸碌的壮志豪情，譬如“何当击凡鸟，毛血洒平芜”。此外，杜甫也以鹰自比，表达不愿局促于笼中的心

“登”即成熟的意思。

处暑节气，鹰开始大量捕猎鸟类，为过冬储备能量。而在古人的记载中，这一举动也被赋予了特殊的意义。《逸周书·时训》中曾记载：“处暑之日，鹰乃祭鸟。”朱右曾校释：“杀鸟而不即食，如祭然。”

此外，《礼记·月令》也写道：“（孟秋之月）凉风至，白露降，寒蝉鸣，鹰乃祭鸟。”郑玄注：“鹰祭鸟者，将食之示有先也。既祭之后不必尽食。”孔颖达疏：“谓鹰欲食鸟之时，先杀鸟而不食，与人之祭食相似。犹若供祀先神，不敢即食，故云示有先也。”在古人的观察中，鹰常常把所猎之物放在一起，就像是人们将各种美食先供奉给神灵和先祖祭祀一般。

同时，《月令七十二候集解》也写道：“鹰，义禽也。秋令属金，五行为义，金气肃杀，鹰感其气始捕击诸鸟，然必先祭之，犹人饮食祭先代为之者也。不击有胎之禽，故谓之义。”在这段描述中，可以看到鹰捕到鸟后，会把鸟整齐摆在窝前，祭天后再进食，且不会捕食腹中怀胎的禽类，被古人看作是“义举”。

情。不难发现，杜甫在书写鹰这一意象时，寄托的是自己的情感和理想。

人们将鹰与英雄联系在一起，不仅视鹰为鸟中之王，还因“鹰”与“英”谐音。在中国传统寓意纹样中，就有“英雄独立”的纹样，纹饰以雄鹰一足独立构成，以此寓意英雄人物高瞻远瞩的豪迈气魄。著名画家齐白石就曾创作《英雄独立》的画作，苍鹰傲立顽石之上，一副随时准备翱翔的姿态。

“鹰祭鸟而横厉兮，燕依鸿而自惜。”暑气将尽，天气转凉，盘旋在天空中的鹰鸟，也在告诉着人们初秋的将近。值得一提的是，在处暑还有一项特别的食俗，就是吃鸭子。“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。趁着处暑的到来，不妨好好享受这个时节的美味吧。

华西都市报·封面新闻记者 李雨心

节令之美

处暑：离离暑云散，袅袅凉风起

“天上双星合，人间处暑秋”，8月23日迎来处暑节气，标志着炎热暑天行将结束，逐渐进入到气象意义上的秋天，这段时间的天气状况是白天热，早晚凉，昼夜温差增大。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，公历每年8月22日至24日，当太阳到达黄经150度时，为处暑之始，它是二十四节气中第十四个节气，也是秋季第二个节气。处暑，即为“出暑”，是炎热离开的意思。

处暑，虽然表示暑气的终结，但民谚说“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。

天气什么时候才能真正凉爽起来呢？俗话说“处暑十八盆，白露勿露身”，意思是处暑以后依然炎热，每天需用一盆冷水洗澡，待洗过十八盆后，节气已至白露，秋凉渐起。不过，处暑时节的天气一般中午比较炎热，早晚凉爽起来，再加上时不时来上一两场雨，正是“一场秋雨一场凉”。

唐人白居易说：“离离暑云散，袅袅凉风起”，宋人苏洵也说：“处暑无三日，新凉直万金。”这沁人的“新凉”所带来的神清气爽，是其他任何季节都不会有的。

处暑时节，大众如何养生才最为适宜？由国庆结合养生保健专家的建议提醒，此阶段适宜吃清热安神的食物，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻以及豆、奶之类，做到少食多餐。由于气候渐渐干燥，这时候容易患口干、咽干、鼻燥、咳嗽等疾病，要注意勤补水，多吃一些滋阴润燥、补肺养心、健脾生津的食物。

据新华社



据新华社