

处暑：秋凉渐起，防燥养肺

本报记者 王美华

二十四节气的
中医养生之道

“处暑无三日，新凉直万金。”暑气还未完全消散，阵阵凉风带来了久违的舒爽。在这难得的惬意中，处暑节气一身清爽，如期而至。今年8月22日为处暑日。此时节，天空湛蓝，云朵飘逸，凉意渐起，蝉鸣渐渐消散，天地之气舒适宜人，飒爽的秋色率先在北方大地铺陈开来。



暑气渐消，秋意初显

处暑是二十四节气中的第十四个节气，也是秋季的第二个节气。公历每年8月23日前后，当太阳到达黄经150度时，进入处暑节气。

俗话说“立秋不是秋，秋在处暑后”。在节气排列顺序上，为何含有“暑”的处暑排在立秋节气之后？众所周知，三伏天是我国一年中最热的时期，而立秋往往处于三伏天的中伏，此时天气仍然比较炎热。《月令七十二候集解》记载：“处暑，七月中。处，止也。暑气至此而止矣。”到了处暑，三伏将尽或已尽，暑气开始消退，酷热的天气到了尾声，所以处暑在立秋之后，处暑即“出暑”，意味着即将进入气象学意义上的秋天。

处暑时节，气温逐渐下降，北方会越来越凉爽，昼夜温差逐渐增大，但很多地区还会出现高温天气，人们把立秋后的高温天气称之为“秋老虎”。南方俗语说“处暑十八盆，天气自然凉”，意思是处暑后天气依然炎热，人们每天需用一盆水冲凉，待洗过18盆，到了白露节气，才能感觉到真正的秋凉。

暑气尚未散尽，处暑时节已有秋高气爽的初秋味道。农谚说“处暑天不暑，炎热在中午”，此时“早晚凉”的天气特征越来越明显；时不时会下一场细雨，送来人们渴望已久的清凉，正所谓“渐有新凉递好秋”。

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。处暑时节，鹰开始大量捕猎鸟类，还会把捕到的猎物摆放在地上，如同陈列祭祀；天地间万木生长由盛转衰，即将开始凋零，大地的肃杀之气逐渐昌盛起来；历经了春耕夏播，农作物进入成熟期，五谷丰登的时节即将到来。

处暑是暑热的休止，也是秋收的序幕。这一时节，昼夜温差逐渐加大，有利于农作物养分的累积。此时，我国南方大部分地区正是收获中稻的大忙时节，一些夏秋作物也即将成熟；黄河中游晋南地区春玉米大多开始进入乳熟期，复播、晚播的秋作物也进入开花、授粉和籽粒形成期，棉花也进入了吐絮收获期……广袤的田野步入“稻花香里说丰年”的阶段，丰收图景已近在眼前。

“处暑处在夏秋交替、由热转凉的时期。此时，薄热的暑气渐渐消退，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，阳气渐收，阴气渐长，秋气渐起，即便天气炎热，也不像暑夏之季那样熏蒸难耐。”首都医科大学附属北京中医医院肝病科副主任医师李晓玲介绍，此时养生不仅要滋阴防燥、润肺补肾，还要重视身心并调，减轻身心负担。

处暑吃鸭，滋阴补虚

对沿海渔民来说，处暑以后就是渔业收获的时节。每年处暑期间，沿海部分地区会举行盛大的开渔节，庆祝禁渔期的结束，欢送渔民驾船出海。此时海域水温依然偏高，鱼群会停留在渔场周围，鱼虾贝类生长得比较成熟，适合捕捞。处暑过后，便是各种海鲜上市的时节，人们可以大饱口福，尽情享受肥美的海鲜。

俗话说“七月半鸭，八月半芋”，民间有处暑吃鸭子的传统。古人认为农历七月中旬的鸭子最为肥美营养，鸭子的做法也五花八门，有烤鸭、白切鸭、柠檬鸭、荷叶鸭、酸梅鸭、酒酿蒸鸭、八宝鸭……处暑这天，老北京人会去买处暑百合鸭，这是选用百合、陈皮、蜂蜜、菊花等养肺生津的食材制作而成的鸭子，味道可口；在江苏地区，人们会烹饪一道鸭子菜，盛出的第一碗还要先请邻居尝尝，有“处暑送鸭，无病各家”之意。“鸭肉味甘性凉，不仅可以滋阴



处暑临近，地处深山的广西壮族自治区融水苗族自治县单季稻陆续成熟，金黄的稻田与缭绕的晨雾、翠绿的青山、古老的苗寨交相辉映，构成一幅美丽的乡村“丰”景。龙林智摄（人民视觉）



8月16日，第二十二届南海（阳江）开渔节在闸坡国家级中心渔港拉开帷幕。经过3个半月的休养生息，渔民将再次乘风破浪，开启新一轮耕海牧渔。卞伟峰摄（人民视觉）

养胃，还可以缓解阴虚火旺，起到祛火降燥的作用。”李晓玲介绍，《本草纲目》记载，鸭肉能“填骨髓、长肌肉、生津血、补五脏”，可补虚生津、利尿消肿，体虚有热、食欲不振、潮热汗出、大便干燥、心烦失眠或水肿的人，秋季可适当多吃鸭子。

在福建福州，处暑节气有吃龙眼配稀饭的习惯，当地人认为，夏天天气炎热，人体消耗多，这样可以补充能量；广东人在处暑有喝苦凉茶的习俗，意为入秋要吃点“苦”；浙江人则喜欢吃点“酸”，当地人说“处暑酸梅汤，火气全退光”。

“处暑之后早晚温差逐渐增大，秋燥渐显，饮食上宜‘增酸减辛’。”李晓玲介绍，此时可以多吃山楂、苹果、葡萄、柠檬等酸味食品，多喝汤水补津液，适当食用具有滋阴润燥作用的食物，如粳米、糯米、南瓜、萝卜、蜂蜜、芝麻、百合、银耳、荸荠等。随着天气转凉，西瓜这类大寒的瓜果则少吃或不吃了。

民间说“处暑秋梨最养人”，处暑吃秋梨有着健康喜悦、远离烦恼的美好寓意。“秋梨味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，特别适合秋天食用。”李晓玲说，梨子也可榨汁、炖煮，对脾胃虚弱的人很有帮助。处暑过后天气日渐干燥，一口咬下清甜多汁的秋梨，别提有多滋润了！

迎秋赏景，收敛神气

处暑过后，天气渐凉，民间常说“春捂秋冻，不生杂病”。“不过，‘秋冻’也需灵活变通，关键在于随时调整衣物。”李晓玲说，对于青壮年人来说，天气转凉时不宜过早、过多地穿厚衣服，否则会影机体对气候转冷的适应能力。处暑之时，暑热未尽，虽有秋风送爽，但一日之中温差较大，早晚较凉而中午炎热，因此不可一味“秋冻”，



（资料图片）

当天气骤然变冷时，也应适当增添衣物，以凉而不寒为宜。同时，应注意腹部的保暖，勿使脐部受凉，以免影响脾胃的功能。

处暑之后，秋高气爽，正是人们畅游郊野、迎秋赏景的好时节。民间素有“七月八月看巧云”之说，指暑气消散后，天上的云彩不像大暑之时厚重成团，而是疏散自如，显得格外悠闲自在。专家建议，此时不妨走出户外，徒步郊游、登高望远、观云抒怀，以积极的心态迎接金色的秋天。

“秋天是锻炼的好季节，但秋天养‘收’，不宜做运动量较大的运动，尤其是老年人、小儿和体质虚弱者。”李晓玲说，处暑时节的运动量及运动强度可较夏天适当增大，可以选择慢跑、太极拳、五禽戏或作呼吸吐纳、扩胸运动等锻炼方式，以似有汗出但不疲倦为度，这样有助于体内气血通畅。此时早晚天气凉爽，运动时间选择在一早一晚比较适宜。

随着暑热渐退，秋意渐浓，自然界逐渐开始呈现萧瑟的景象。“自古逢秋悲寂寥”，人们容易触景生情而产生悲伤的情绪，不利于人体健康。“在时令转变中，要维持心性平稳，注意身、心、息的调整，以保

生机元气。”李晓玲建议，在精神调养上，处暑时要注意收敛神气，使神志安宁、情绪平静，切忌情绪大起大落，平时可通过听音乐、练习书法、钓鱼等活动安神定志。

中医认为，秋天阴气渐增、阳气渐减，人体的阳气也随之内敛。“此时需注意改变夏季晚睡的习惯，尽量做到早睡早起，争取每天多睡1个小时。”李晓玲说，一般来说，秋季睡眠以晚上9时至10时入睡，早晨5时至6时起床为宜，中午时分应注意午休片刻，可弥补夜睡睡眠不足，有利于保养精气、缓解秋乏。

“天上双星合，人间处暑秋。”八月将末，秋景初微，告别夏的绚烂，迎来秋的内敛，在不可逆的岁时变迁中，愿我们满怀希望，迎接下一站的精彩。



8月15日，在江西省抚州市东乡区体育场开展的“中医药文化健康夜市”活动现场，一缕缕中药香、一杯杯茶饮、一项项中医特色疗法吸引了众多市民驻足。何江华摄（人民视觉）

养生杂谈

当夜市遇见中医药，会碰撞出怎样的火花？

品中药茶饮、尝养生药膳，学习手指点穴、体验耳穴压豆，制作中药香囊、辨识常见中药材……近日，辽宁中医药大学在沈阳举办首届中医药文化夜市。活动一经推出，迅速吸引大批市民前来体验，仅仅3晚，就带动了10万余人次参与。

不仅是辽宁，连日来，山东、湖南、江西、河南、江苏、广东等多地都出现了“中医夜市”。传统中医药文化融入“夜生活”，何以如此火爆？

中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，为维护国人健康发挥着重要作用，在民间具有良好的群众基础。夜市现场，医护人员变身“摊主”，当场展示针灸、推拿、拔罐、刮痧、艾灸等中医药传统特色疗法；平日一号难求的名中医在这里把脉开方，免费为群众提供健康咨询和诊疗服务……在家门口逛个夜市的工夫就把病看了，何乐而不为？

夜市这一创新、有趣的活动形式也为中医药文化传播搭建了绝佳的舞台。在快节奏的现代社会，夜市为忙碌的人们提供了一个在下班后近距离接触中医药的机会。中医夜市上，不仅有专家义诊，还有中医适宜技术体验、药膳代茶饮品鉴、中医传统养生功法教学、中医知识讲解……在这里，中医药文化看得见、摸得着、可体验，人们不仅能吃、能看、能玩，更能治未病、学养生，在激发更多人对中医药文化产生兴趣的同时，也在潜移默化中提高了人们的健康素养，为中医药文化的传承与创新注入新活力。

今年2月，国家卫生健康委等部门联合印发《关于进一步加强新时代卫生健康文化建设的意见》，明确提出“推动中医药文化融入生产生活”“推动中医药文化加快从内容供给向产品供给转化”。各地举办的中医药文化夜市，正是对这一要求的回应。通过夜市，中医药以更加亲民、接地气的方式走进人们的日常生活，让更多人了解中医药、信任中医药、受益于中医药。

近年来，从推拿科夜门诊爆满，到中式健康茶饮流行，从三伏晒背走红，到中医药文化夜市出圈，中医药文化正以越来越丰富的形式融入人们的生活，圈住越来越多年轻群体的心。其实，中医学本身就是一门高度生活化的健康医学，它源于丰富的临床和生活实践，也应该在回归生活、指导实践中焕发新彩。在全民健康意识不断提升的当下，只有适应时代发展，探索创造更多既保留中医精髓又符合现代人审美与需求的产品和服务，中医药才能更好地满足人们的健康需求，获得更持久的生命力。

中医夜市的开设，是中医药文化与现代生活的一次美好邂逅。在夜市的欢声笑语中，我们领略到中医药文化的勃勃生机与无限魅力。期盼在各方共同努力下，进一步丰富延伸中医药服务内涵，探索更多的服务模式，不断提升中医药服务水平，让群众在家门口就能享受到“简、便、验、廉”的中医药服务，让中医药文化真正走进基层惠及群众，更好守护百姓健康。

「中医夜市」何以火爆出圈？

王美华

我国开展失能老年人健康服务行动

据新华社北京电 国家卫生健康委、国家中医药局近日印发通知，决定组织开展失能老年人健康服务行动（2024—2027年），聚焦老年人在卫生健康领域“急难愁盼”问题，精准对接失能老年人健康服务需求。

通知明确，失能老年人健康服务行动的服务对象为辖区内提出申请、65岁及以上居家失能老年人。服务主体为具备服务能力的医疗卫生机构，包括社区卫生服务中心、乡镇卫生院、二级及以下医院、护理院（中心、站）、康复医疗机构、医养结合机构中的医疗机构等。

通知提出，失能老年人健康服务行动的服务内容包括开展健康服务、提供健康咨询、指导转诊转介等。其

中明确，医疗卫生机构每年为失能老年人提供1次生活方式和健康状况评估、体格检查、中医体质辨识及保健指导等服务。各省份结合本地实际，为提出申请的老年人进行失能状况评估，上门为失能老年人提供血压测量、末梢血糖检测、康复指导、护理技能指导、营养改善指导、心理支持等服务。

通知要求，医疗卫生机构应至少安排2名工作人员一同上门服务，并为工作人员提供必要的安全保障，根据需要购买人身意外伤害保险等。提供上门服务时，应有具备完全民事行为能力、依法保障失能老年人合法权益。

《大健康工程与医疗新质生产力》首发

本报（魏嘉馨）日前，“大健康产业与新质生产力研讨会”在上海举行，研讨会上首发了新书《大健康工程与医疗新质生产力》。该书由上海发展战略研究所、上海人工智能研究院、上海市工程学会、上海“达医晓护”医学传播智库等单位联合策划，上海科学技术文献出版社出版。

本书由全国创新争先奖获得者王韬主编，汇聚了医学、管理学、社会学、信息科技、媒体与传播学等跨学科、跨领域、跨行业的专家队伍，对大健康工程实践中的技术突破、产业创新、管理优化、文化赋能等重要

问题进行了深度阐释和系统总结，面向“未来健康”创新提出大健康工程是卫生健康领域新质生产力的重要发展方向，力求推动生产力迭代升级，助力形成“大卫生、大健康”的新发展格局。

来自医疗机构、科研院所、高新产业、科技期刊等领域的科技工作者和企业家共60余人出席研讨会，并以“医疗人工智能产业的变革与展望”“数字化技术在大健康产业领域的探索与应用”“公园+疗愈：大健康领域新质生产力探索”为主题，在人工智能、虚拟现实、城市疗愈等领域进行了充分研讨和交流。



扫码观看 更多精彩内容