

处暑有道

节气的变化，总是为人类带来诗情画意般的生活。秋立过，处暑又至，经过了酷暑的庄稼，在秋日的抚摸、金风的梳理下，为大地万物换上华丽的盛装，退却了滚滚热浪，催熟了笑弯了腰的水稻，逗着红了脸的高粱。更有苹果褪碧装，葡萄着紫裳，红枣似灯笼，正低头笑着那饱满的黍粒、谷物迎风自我陶醉的模样。正是无风亦无雨时，“五谷丰熟，社稷安宁”的景象。

处暑给人的感受是蕴含哲理的。处暑有三候，处暑还是一个比较明显的转折点，是气候变凉的象征，标志着暑气即将结束，降雨开始减少。大地万物开始凋零，天地肃杀之气渐起，所以古人常在这一时节处决犯人，谓之“秋决”，也就是顺天地肃杀之气，所以秋

天不可骄盈，要谨言慎行、反省收敛，此乃为人处世之本，亦是警世之言；禾乃登是指秋收之事。上天对每个人都是公平的，一分耕耘，一分收获，没有付出，便没有得到，妄想不劳而获。相反，付出辛勤的劳动与汗水，便会得到加倍的回报。唐朝诗人李绅有《悯农》一诗为证：“春种一粒粟，秋收万颗子”。美好、阳光、积极，催人奋进。可见，处暑以它自然的本色，遵循万物生存的规律，教人处世之理：仁义而不忘本，不骄不躁，自省内敛，更兼勤劳上进，亦是做人处世的最高境界。

处暑生凉意，但也不可贪。就像世间万物，皆有限度。处暑是酷暑的终结。人类经过了整个夏季烈日炎炎的烘烤，暂时告别了汗落如雨的生活状态，逐渐转入一个清爽悠凉的自然

环境里，身心俱爽，无比舒适。但早晚温差大的气候特征，使人体免疫和抗病能力下降，稍一着凉，就容易患感冒，适时添衣裳，预防感冒和疾病，保持身心健康，是莫贪之理。

处暑需心静，以御秋热。处暑早晚凉，中午燥热，此时应时时观照内心，调整心境，是御热的最佳方法。保持内心的安静与清宁，或盘腿静坐，或卧禅数息甚至闲坐发呆等都是帮助我们内视己心，涤除芜杂，从而复归于平静的好办法。或选择一个爱好，诸如书法、篆刻、写字、古琴或太极等，都能帮助我们修身养性。

可见，处暑以它的自然法则，教会我们生活与做人。而我们也当慢下来，静下来，才能更好地顺应自然，与天地同生。

程中学

王珉

消暑美味冬瓜

处暑时节烈日炎炎，许多朋友精神不振，胃口也不是很好。彼时，不起眼的冬瓜就能起到神奇的功效，它的口感清淡，容易消化，成为夏日家庭餐桌的主角。

有趣的是，自小我就不喜欢吃冬瓜。那时候吃东西总是以貌取菜，空心菜和花菜是我的至爱。看着胖墩墩的冬瓜，便联想到肥嘟嘟的肚皮。披着墨绿的外衣，罩着薄薄的白霜，切开是寡淡惨白的肉，有个成语叫“虚怀若谷”，于是拒之千里。直到外出上学，食堂常卖冬瓜菜色，心血来潮打了一份，平淡无味的冬瓜，吸收了其他佐料的滋味，鲜美柔嫩，从此迷恋上它。

有段时间，在南京同学家中，惊奇地发现了冬瓜的“美食新大陆”：螃蟹冬瓜汤。夏季市场上阳澄湖的大闸蟹较少，同学母亲买了几只专门为我接风洗尘。这些大闸蟹甲壳脆面坚，肢体肌肉丰满，青背白肚个体硕大。她先将油锅烧热，加入姜片和洗净剁块的螃蟹爆炒，香味四溢，加水烧开，放入去皮切块的冬瓜，煮十几分钟后，微调味道，撒上葱段。端上餐桌，仔细观察煮熟的蟹，金爪黄毛、膏腴丰满，喝一口汤味道鲜甜，啊，冬瓜也吸收了蟹的鲜香，沁入冬瓜的清香让人暖心，于是就着干饭吃完了两碗饭，怎一个“美味”二字了得！

今年夏天，毕业回家的我食欲不好，母亲花心思为我烹饪一道冬瓜汤。她从超市买来刚宰的野生水鸭，准备煲一锅冬瓜老鸭汤。鸭子滋阴清热，是消暑的清补佳品。冬瓜性凉，味甘淡，能清暑热、止烦渴、利尿消肿。她担心我在高温采访劳顿，多喝些冬瓜老鸭汤，既清淡美味，又能健脾化湿、祛暑除热，鲜美的汤中融着浓浓的母爱。

冬瓜朴实无华，本性清淡自在，无论做菜做汤都臻一流。可当人体肠胃清道夫，起到溶解体内脂肪的作用。还具备养颜美容的能力，将皮削下贴脸，或用汁水洗脸，能够清除面部脂肪，润滑皮肤，保持青春容颜。炎炎夏日因了冬瓜，顿觉消了暑气，开了胃口，长了精神。

处暑习俗

■ 放河灯

河灯也叫“荷花灯”，一般是在底座上放灯盏或蜡烛，中元夜放在江河湖海之中，任其漂泛。放河灯是为了普渡水中的落水鬼和其他孤魂野鬼。肖红《呼兰河传》中的一段文字，是这种习俗的最好注解：“七月十五是个鬼节；死了的冤魂怨鬼，不得托生，缠绵在地狱里非常苦，想托生，又找不着路。这一天若是有个死鬼托着一盏河灯，就得托生。”

■ 开渔节

对于沿海渔民来说，处暑以后是渔业收获的时节，每年处暑期间，在浙江省沿海都要举行一年一度的隆重的开渔节，决定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。2006年第九届中国开渔节，在9月6日浙江省象山县举行。因为，这时海域水温依然偏高，鱼群还是会停留在海域周围，鱼虾贝类发育成熟。因此，从这一时间开始，人们往往可以享受到种类繁多的海鲜。

■ 泼水习俗

在日本，从大暑到处暑的一个月时间内，日本各地有组织泼水降温的习俗。

处暑



处暑，是二十四节气之一。节气在每年八月二十三或二十四日，是反映气温变化的一个节气。处暑过，暑气止，天上的那些云彩开始显得疏散而自如，而不像夏天大暑之时浓云成块。民间向来就有“七月八月看巧云”之说。“处”是终止的意思，表示炎热即将过去，暑气将于这一天结束，中国大部分地区气温逐渐下降。处暑既不同于小暑、大暑，也不同于小寒、大寒节气，它是代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。

古代将处暑分为三候：“一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。”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。



秋日情丝

■ 张华梅

暑气后退，夏天败走便是处暑。此时，尽管还有几声雷鸣，怎么听，都像夏天无心恋战，匆忙之中在鸣金收兵。

处暑时节，蝉是不知疲倦的歌手，歌声中明显多了一些哀伤。尽管是些孤独的情感，却给夏天增添了几分情趣。而一旦气温陡降，人们从燥热之中跌落，回到怡人的秋凉里，那令人心烦躁的蝉鸣，也便动听起来。处暑过后，蝉的声音里没有了热力，没有了血性，声嘶力竭的嘶哑里，有着许多无奈。季节的变化，大地知道，微风知道，就连蝉赖以生存的树也知道，只有这些蝉，歌声已经挽回不了远去的季节，自鸣得意中忽视了眼前的危机，就像一位只会背书的穷书生，落魄而无助。

处暑时节，洪水改了暴脾气。尽

管还有很大的雨，下在滚热的地面上，但是下着下着，便有了一些缠绵的意思。夏天的雨，像是烈性酒，一喝就让你醉，让你头晕眼花四肢无力。都说好儿男离不开酒，满腔豪情的英雄儿女离不开夏天的火热锤炼，那如雨的汗滴，那燃烧的激情，都将人生的理想燃烧到一个顶点。其实还是那些云，那些滋润大地的雨水，只是跟着季节的变化改了落地的姿势。雨是云对大地的爱恋，夏之时，爱浓烈火热，欲罢不能；秋之时，爱细腻温存，缠绵悱恻。说不上哪一个更好，哪一个更坏，只要用心去爱，就像每一滴秋雨，都能找到自己的落脚之处。

处暑时节，蚬蚬经过精心打扮，然后粉墨登场。每个季节都有自己的主角，每个季节都有不可或缺的音乐，蚬

蚬代替了蝉，不光是秋风的愿望，还是芸芸众生的众望所归。蝉的音乐如果是摇滚，蚬蚬的音乐就像轻音乐，在流行至上的时代里，没有不朽的歌者，只有不朽的音乐。蚬蚬轻轻拨弄着秋天的琴弦，让每一个音符都带着饱满谷粒的馨香，细碎而清脆。处暑是进入秋天必经的站点，蚬蚬就是那个在地下通道里卖唱的草根艺人，稻谷和高粱在围观，黄豆与玉米在倾听，一曲终了，他们舍下全部的谷粒，以作酬资。

秋天是收获的季节，通道里愈发拥挤，但并不混乱，不管是兽类还是鸟雀，不管是粮食还是果蔬，它们知道自己的行动轨迹，自动地给后来者让座，就像立秋给处暑让座一样。

处暑过后，不要沉湎于已经远走的夏，让自己跟着秋天成熟起来。

■ 叶炳昌

八月农家忙

处暑宣告了夏天的结束，声明秋天的来临。随着几场透雨，阵风刮过，天气骤冷。这是秋的预告，令人心旷神怡。秋是收获的季节，作为农民的儿子，种地出身洗脚进城一族，我常常独坐豪宅之北面阳台，摸烟出火，遥望粤东天际，思绪万千，遐思不已……

家乡的稻子应该开镰了！想着那金黄色、沉甸甸的稻穗，我仿佛看到了父老乡亲丰收幸福着的笑脸。在童年的时代，晚稻开镰后，要用新米做顿米饭，算是感恩。

家乡的秋季，是人们最为得意的季节。粮食熟了，水果下树，旱地作物也能收成，是孩子们欢天喜地的时刻。老家仙家村，屋背是个特大果园。

园中以龙眼、番石榴和杨桃居多。

孩提时代，家乡真乃鱼米之乡。田间圳道河流湖泊里，鱼虾鳝蛇蟹螺到处都是。如今的滥施农药，早已把孩提时代的美好记忆化为乌有。童年的秋天时分，鱼肥蟹黄螺大，是我们摸鱼捞虾捉蛇的大好时机。几乎课余时间全部用于摸鱼捞虾捉蛇。三天一集，爷爷奶奶便会带上我们的战利品去赶集，卖了钱买猪肉，改善伙食。别人对蛇畏惧有加，我们兄弟却情有独钟，因为，抓到一条活的毒蛇，到收购部至少可以卖到五角六分钱，越小越值钱。

童年的阿娇，是我的青梅竹马好友。秋收大忙，我们一起劳作，挥汗如雨，出入成双，招来众邻许多猜测

与笑谈。其实，我们纯洁得晶莹剔透，啥事没有。如今阿娇定居香港，不时会给我打来长途，开心聊天。每每提及童年趣事，难免惹起我们一片感慨，直恨童年过于老实无知，要是有点事儿多好？！

大凡每年“七月秋风渐渐凉”之际，我的秋日情愫便愈深沉。秋风扫落叶，给人萧条落寞之感；秋实硕果累，使人对秋满怀敬畏与感恩；秋至冬不远，则让人心寒与紧迫。

秋叶正红，人意正浓。抓紧时机，放松心情，享受秋日。秋后是算帐的时机，那么，趁着秋意正浓，松弛神经，及时行乐，为来年的春华积蓄，为来年的奋发设计，为不远之寒冬绸缪。