

处暑

是入秋后的第二个节气，它的意思很好理解，“处”意为终止，“处暑”便是暑气的结束，意味着一年之中最热的三伏天就要接近尾声了。

由于处暑与中元节同在

农历七月，也就是人们口中常说的“鬼月

”，所以处暑的规矩也颇多，最重要的便是“吃3样，做3事，忌3事”，那么这句话具体是什么意思呢？“吃3样，做3事，忌3事”分别指哪些？大家看完后就有答案了。



首先来解释一下处暑“吃3样”，分别是哪三样？

- 一、梨

梨子下火想必大家都知道，而处暑吃梨也主要与当时的气候有关。俗话说得好“处暑天还暑，好似秋老虎”，虽说已经走到三伏天的末尾，但天气依旧炎热。尤其是中午的温度，与最炎热的夏季都差别不大，想来两者最主要的区别便是早晚温度不同了，处暑一天中的温差会更大。

人们长时间处于这种剧烈变化的环境中难免会生病，再加上秋风大，不少人适应不了季节变化，就会上火咳嗽不止。如果这个时候吃梨子就最好不过了。除此以外，“梨”的谐音同离，寓意着能够远离不顺心的事情，一家人都顺顺利利平平安安。

- 二、桂圆

桂圆又称“龙眼

”，但是听名字就十分吉利气派，况

且在一些南方地区

，处暑时节正是桂圆成熟的时候，很多农民伯伯都会摘自家的桂圆出来卖，卖桂圆的人多了价格自然划算，销量也越来越大，最终人人都会在处暑时节吃上桂圆。况且桂圆对身体也好，能够补血补气补能量，自然而然就成为处暑时节的“明星”水果。

- 三、鱼

鱼肉细腻可口是很多人的最爱，对于一些吃鱼爱好者来说，他们就很清楚，在处暑时节吃鱼是最好的选择，因为这时的鱼肉最肥嫩可口。这是为什么呢？其实还是与气候相关，处暑过后水温逐渐变凉，最适合鱼儿的生长，此外，渔民也喜欢在这个时候打捞鱼儿，基本上一出海就能满载而归。



除了吃这三样东西，处暑还要做哪三件事呢？

- 一、出海捕捞

上面我们

刚谈到处暑时节最

应吃的三样东西之一便是鱼肉，其实

，在一些南方

沿海城市，渔

民还有一件重要的事情要做

，那就是一起下海捕鱼共渡开渔节

。处暑后，除了鱼以外其他海鲜也长得极好，个个饱满肥嫩可口。所以，处暑最重要的一件事情便是出海捕捞各种美食，海鲜爱好者们也最期待这一天的到来，能够大饱口福。

- 二、拜“土地爷”

众所周知，处暑时节正处于丰收之前，民以食为天，收成如何就决定着日子的好坏

，所以很多农民会在处暑当天祭拜土地公公，希望能够风调雨顺，满载而归。

- 三、煎药茶

俗话说得好“处暑酸梅汤，火气全退光”，说的就是处暑时节要喝一碗冰镇酸梅汤，能让火气远离自己。其实除了酸梅汤，更有用的是药茶，在很多地方就有这样一个民俗，在处暑当天去药店买些可以煎的凉茶，然后带回家去熬一熬，虽说有点苦，但清热解毒效果却很好。



说了处暑要做的3件事情，最后说说不能做的3件事

- 一、不能吃西瓜

虽说处暑仍在三伏天末，气候还是比较炎热，但是大家可不能贪嘴吃西瓜。常听老人说“秋瓜坏肚”，一旦在处暑过后吃太多西瓜，很可能上吐下泻。

- 二、不能单独出游

为了迎接秋天的到来，很多人在处暑时会带着全家人一起出游。可是处暑在农历七月，也就是鬼月，在这个月里行事都要小心，尽管是出游也要有人陪同，切不可独自一人前往，否则很可能出现难以预料的坏事。

- 三、不能吃辛辣食品

秋季最容易干燥上火，这个时候人们要多吃些下火的食物，比如上面所说的梨子，清热解毒效果最好。大家千万不能再吃辛辣食品，尤其是牛油火锅，对于一些抵抗力差的人来说，这个时期本就容易生病，吃了之后更是逃不掉了，所以还是要适当忌嘴。



看完这些，想必大家都明白了处暑节气“吃3样、做3事、忌3事”的相关内容，不过每个地方都有特定的习俗，除了上面所说，大家还有什么要补充呢？