

处暑养生应防秋燥

本报讯 实习生马军报道：处暑节气已至，标志着酷暑的终结与凉爽的转折。近日，记者采访了昌吉州中医医院治未病科副主任、中医内科主任医师王冠峰，他提醒广大群众，此时节气虽热浪渐退，但“秋老虎”余威犹存，昼夜温差显著增大，空气愈发干燥——防“秋燥”、解“秋乏”、调饮食，是处暑时节安养身心的三大关键。

燥邪袭人，需润养有方

“处暑后降雨减少，燥气当令，与残留暑热相合，易耗伤人体津液。”王冠峰说，此时咽干唇裂、皮肤紧绷脱屑等“秋燥”现象多见，更易诱发或加重气喘、过敏性鼻炎及感冒。他建议每日饮水或喝汤至少1000毫升，饮食宜清淡，多食蔬果补充维生素B、C，并适量摄入粥类、鱼肉和瘦肉以补充钙铁。穿着需随温度灵活增减，“勿贪凉，亦勿过早厚裹”。

倦怠缠绵，作息动养结合

“由热转凉，人体进入生理休整阶段，‘秋乏’自然找上门。”王冠峰建议，顺应天时应早睡以避秋凉肃杀之气，早起助肺气舒展。对气血偏弱的老年人，他建议在保证早睡早起的基础上，每日争取多睡一小时。饮食上推荐西红柿、茄子、葡萄、蟠桃等富含维生素的碱性食物对抗疲倦；运动宜选太极拳、散步、广播体操等和缓项目，“切忌大汗伤阳”。

饮食调摄：

少辛增酸，平补为佳

处暑饮食重在“少辛增酸”。王冠峰解释，辛味发散易致汗出受凉，故辣椒、姜、花椒及烧烤需减少；西瓜等大寒瓜果亦应节制。酸味水果如海棠果、葡萄等正当其时，能助收敛养阴。针对民间“贴秋

膘”习俗，他特别提醒：“苦夏刚过脾胃尚弱，切莫急用人参、鹿茸等峻补之品。”此时应选“补而不峻、润而不膩”的平补食材，如山药健脾胃，百合银耳润肺燥，小米、红枣益气血，鸭肉、蜂蜜养阴津。

昌吉特色：

汤羹巧添养生之味

结合本地饮食习惯，王冠峰为大家开出实用方：“日常喜爱的粉汤、丸子汤、汤饭中，可酌加陈皮等药食同源之材。”陈皮理气健脾、燥湿化痰，在温润的汤羹中添加入少许，既能提升风味，又能温和发挥肝清火润肺之效，正是应对“长夏主湿”，防范暑湿困脾的智慧之选。

王冠峰最后总结，处暑养生贵在“顺应”二字——起居顺应阴阳消长，饮食顺应脾胃状态，润燥不忘兼顾健脾，方能为秋冬健康打下坚实基础。

暑退阶前风渐爽 汤腾灶上味尤鲜

【编者按】

8月23日，处暑，暑气至此而止，秋意渐浓。历经整个盛夏的炙烤，万物收敛锋芒，枝头的果实酝酿着饱满，田野间弥漫着成熟的芬芳，时光在悄然转换中沉淀出别样的韵味。

“处，止也”，古人从节气更迭中读懂了“知止”的智慧。这智慧不仅藏在昼夜渐长的光影里，更浸润在千家万户的餐桌上。当秋燥初显，暑湿未消，一碗热汤便成了跨越地域的默契——从新疆昌吉的烟火巷陌，到江南水乡的白墙黛瓦，汤食始终是应对时节流转的温柔良方。

正如医者所言，处暑养生贵在顺应。当我们捧起汤碗，喝下去的不仅是滋味，更是对时节的敬畏。秋乏袭来时，汤里的营养悄然补足精力；燥气伤津时，汤汁的温润默默滋养身心。这一碗碗汤食，是古人传下的养生箴言，也是寻常日子里最踏实的幸福。

处暑



扫码看视频

处暑节气养生歌

着衣常把神阙暖，
饮食偏润汤为先。
夜眠早卧半时辰，
晨起蜂蜜润喉间。

青铜甗



青铜甗是春秋战国时期，游牧民族的生活用具，口径30厘米、通高46.5厘米、底径16.2厘米，1975年在奇台县坎儿孜乡出土。昌吉州博物馆收藏，国家一级文物。

青铜甗是北方系青铜器的代表器物之一，可一器多用，也便于携带。除主要用作烹饪炊具外，兼作盛食器、祭祀礼器，曾在北方草原民族的日常生活中被广泛使用。

处暑节气的物候现象

古人将处暑分为三候。一候“鹰乃祭鸟”，古人称鹰为义禽，秋气肃杀，鹰感其气而开始大量捕猎鸟类，食前必先陈列祭祀之。二候“天地始肃”，天地间万物开始凋零，充满了肃杀之气。三候“禾乃登”，禾是黍、稷、稻等农作物的总称，“登”引申为谷物成熟。《月令七十二集解》中记载：“处暑，七月中。处，止也。暑气至此而止矣。”“处”是终止的意思，表示炎热日消，暑气渐退。

（文字均由本报记者唐临江整理）

一碗汤食里的昌吉味

□本报记者 唐临江

在昌吉这片充满烟火气的土地上，各种汤食不仅是果腹的食物，更是承载着地域记忆、民俗风情与人文温度的文化符号。从作家笔下氤氲的热气，到歌者口中流转的韵律，再到屏幕上蒸腾的画面，昌吉的汤食以多样的姿态融入文艺创作，成为解读这片土地的独特元素。

昌吉州青年作家唐新运多年来笔耕不辍，在《民族文学》《人民日报》《文艺报》《农民日报》等报纸杂志发表散文近百万字。他的散文大多描述和记录了家乡奇台县的风土人情、乡风民俗，读者能从字里行间感受到作者对花草树木、世间万物及生命的敬仰和尊重。唐新运在其作品《拌汤》里描述到：“黄昏夜色，暮霭沉沉，爷爷和父母收工，我也放羊回家，一进院门，嗅闻

清香，米汤或者拌汤，风干馍馍，奶奶切了萝卜，萝卜缨子舍不得扔，加盐揉揉，茼蒿切段，倒醋，饭菜里就有了香，能把味道散播至大半个巷道之远阔。”“奇台肉拌汤香辣可口、发汗提神，尤其是喝酒之后，喝一碗喷香的肉拌汤，马上感到烫心暖胃，浑身通泰，酒醒大半。”

粉汤是新疆的风味小吃，常见于民众节假日的餐桌上。玛纳斯县本土作家泥前进在其作品《羊肉粉汤》里提到：“冬日傍晚，大家围坐在一起，捧着一碗滚烫的羊肉粉汤，勾引得食客们的味蕾和渴望。搽一块羊肉咀嚼，糯软润滑，油渍直流，嫩活软香，直抵舌尖，味蕾顿时陷入鲜美的沼泽中。吃一口粉块，入口浸着肉香，清香沿着喉咙直钻肚腹。喝一口热气袅

袅、汤白如脂的羊肉汤，一股热气迅速流遍体内，顿觉神清气爽，周身燥热，似乎周身都被滚烫的羊汤通透了，便觉日子清新如年画。”

无论是街头小店，还是宾馆饭店，丸子汤以其醇厚的滋味和浓郁的烟火气，诠释着昌吉人对美食的执着与热爱。“丸子汤，是昌吉烟火的本真注脚。”昌吉州融媒体中心编导何盼对丸子汤情有独钟。在其领衔创作的2025新疆舌尖上的丝绸之路美食节暨昌吉州美食文化旅游节宣传片《乐享丝路 品味昌吉》时，专门取景拍摄了丸子汤的整个制作过程。她在宣传片解说词里这样写到：“昌吉丸子汤，裹着纯肉鲜香；慢火熬制的牛骨汤，融着醇厚底味。一口热乎劲，是丝路饮食在寻常日子里的绵长延续。”

粉汤



粉汤是新疆传统特色节庆小吃，常见于古尔邦节与肉孜节，主要用于宴请宾客。其以豌豆淀粉制成的凉粉块为主料，搭配羊肉、肉汤、西红柿等熬煮，形成酸辣粉汤与杂碎粉汤两类分支，具有酸辣适口、汤汁浓郁的特点。食用时常配以油香（油炸面饼），二者结合提升了口感层次，秋冬季食用还可驱寒。

该小吃的制作注重汤汁调味与凉粉质地的平衡——凉粉需透亮柔滑，汤汁需融合香料与蔬菜鲜味。烹制过程中，邻里间常互赠成品，并形成非正式的技艺比拼传统。虽配菜随季节调整，但始终保留色香味俱全的特色。

丸子汤



丸子汤是昌吉州极具代表性的传统美食，堪称西北风味的味觉典范。这道美食以牛骨慢熬的高汤为基底，经过滤后清澈透亮，牛骨髓质完全融入汤中，入口鲜香。手工制作的牛肉丸精选牛后腿肉，加入淀粉和鸡蛋摔打至弹性十足，炸至外酥里嫩，咬开可见细腻肉粒，肉香四溢。汤中搭配大片牛腱子肉、弹牙的粉块、爽滑的粉条、吸饱汤汁的冻豆腐，以及菠菜、西红柿等时令蔬菜，色彩斑斓，层次丰富。

食用时必须配油塔子——这种由羊油和面层层叠制的面食，拎起塔尖可垂落十余层，香软不腻，蘸汤同食堪称一绝。

汤饭



正宗新疆汤饭，又称“揪片子”，是以面粉、羊肉为主料的传统新疆面食，属于西北地区代表性饮食。其主料选用羊肉前腿肉与高筋面粉，常见配料包括鲜香菇、小白菜、西红柿、土豆等蔬菜，通过揉面、醒面、手工揪制面片等工序制作而成。

制作时先将羊肉炖煮出鲜汤，再将面片与炒制的羊肉、蔬菜烩煮，形成汤、菜、面融合的特点。面片厚薄均匀且富有弹性，羊肉经翻炒后肉质紧实，蔬菜配料调和汤汁的酸辣口感，成品兼具浓郁与清爽。该食品因制作工艺强调手工揪片与食材搭配，具有夏季消暑、冬季驱寒的食用特性。

图片均由本报实习生陈建锦摄

