

“胜日踏青留倩影，蒔田下种盼年丰。昨日，我市进入清明时节，这也是二十四节气中唯一的节日。清明到来，预示着雨水将逐步增多，气温也将渐渐升高。但从十堰目前的天气情况来看，进入清明后，气温将再上一个台阶，冲上“3”字头，夏天的味道也将越来越浓。”

■记者 罗毅

万物生长此时 皆清洁而明净

十堰天气

清明天气晴好 气温不断攀升

每年的4月4日至6日，太阳到达黄经15°时为清明节气。《月令七十二候集解》云：“三月节物至此，皆以洁齐而清明矣。”清明时，气清景明，万物皆显，因此得名。清明乃天清地明之意。中国传统的清明节大约始于周代，已有两千五百多年的历史。《淮南子·天文训》云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”另《岁时百问》是这样解释的：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”

我国古代将清明分为三候：“一候桐始华；二候田鼠化为鹤；三候虹始见。”意思就是：在这个时节，先是白桐花开放；接着喜阴的田鼠不见了，全回到地下的洞中；然后雨后的天空可以见到彩虹了。

清明是象征物候的节气，含有天气晴朗、草木繁茂的意思。清明这天，民间有踏青、寒食、扫墓等习俗。清明起初是一个节气，如今慢慢演变成了节日。清明从节气

演变成纪念祖先的节日，与寒食节有关。关于寒食节，最常见的说法是为了纪念介子推。介子推是春秋时期晋文公重耳手下的一位忠臣，早年重耳流亡诸国的时候，他一直跟随在侧。据《左传·僖公二十四年传》记载，晋文公即位后，赏赐当年和他一起流亡的人，介子推藐视富贵，没有邀功，“……遂隐而死。晋侯求之，不获，以绵上为之田。”后来，故事经过民间“加工”，结尾变成了在论功行赏时，晋文公想起了介子推，“文公待之不肯出，求之不能得，以谓焚其山宜出，及焚其山，遂不出而焚死。”重耳难过至极，为纪念介子推，便规定每年此时不得生火，一律吃冷食，称为寒食节。

清明时节雨纷纷，这是很多人的印象。不过，今年清明假期，十堰天气晴好，气温不断走高。而从十堰近期的天气情况来看，进入清明时节后，晴暖天气继续，气温不断攀升，将走上“3”字头，夏天的感觉越来越浓。

穿衣指南

昼夜温差很大 早晚需要加衣

今年清明期间，我市天气十分舒适，没有雨水来扰。其实，从我市近10年的清明期间天气来看，下雨的概率很高。为何清明时节十堰降水多？气象专家介绍，每年清明时节，影响十堰的冷空气比较活跃，同时，暖湿气流也很活跃。双方相遇后，谁都不服谁，发生碰撞，因此带来了降水。

据最新气象资料分析，本周我市以晴为主，气温将继续回升。具体天气预报为，6日，我市为晴天，最低气温在9~12℃，最高气温在28~30℃。7日，我市为晴天，最低气温在9~14℃，北部地区的最高气温在25~28℃，南部地区的最高气温在29~31℃。8日，我市为晴天，最低气温在8~12℃，最高气温在28~31℃。9日，我市为

晴到多云天气，最低气温在8~15℃，最高气温在29~32℃。

从总体来看，进入清明后，我市气温明显走高，但早晚的气温依旧很低，昼夜温差很大。另外，从清明时节的气温走势看，虽然整体是走高的趋势，但气温容易起伏，因此清明时节“春捂”要适当。

俗话说“二月乱穿衣”，说的是清明节前后，因为气候变化多端，早晚温差很大，应该准备一件外套。早上出门上班时穿一件风衣，注意保暖，中午感到热时，可以脱掉，晚上下班回家再穿上，这样就会有效预防感冒。

养生要点

注意温胃祛湿 预防过敏发生

清明一到，气温升高，雨量增加，满足了万物生长的需要，但人体容易受风邪、湿邪侵袭。在清明时节，应该正确养生。

专家介绍，首先，清明时节应该多吃清补“柔肝”的新鲜食物。清明雨水多，湿气较重，在饮食上要注意选择一些温胃祛湿的食物。特别应该注意的是，要慎吃“生发”的食物。中医认为，清明正值肝阳上升时节，故不宜过多进食竹笋、海鲜等“发物”，特别是一些有慢性疾病的老人和体弱多病者，更要注意。其次，清明时节乍暖还寒，细菌、病毒容易滋生。如果这个时候不注意保暖，很容易感冒。年老体弱的人要根据气温高低适时增减衣物。患有高血压、糖尿病等基础疾病的老人要特别注意。同时，清明时节还要预防过敏。为预防过敏发生，过敏体质的市民应避免接触可能引发过敏的环境，出门要戴上口罩。另外，饮食上也要注意，不要吃虾、蟹、牛奶等容易过敏的食物。

春天里，人们喜欢外出踏青，放松心情。进入清明后，市民要尽量多活动，使春气升发有序，阳气增长有路，达到春夏养阳的目的。但春季运动要适度，特别是体弱的人，运动不宜太剧烈以致大汗出。出汗过多会导致津液大量流失，损伤人体正气。

在清明时节，人们应注意调节心态，使心情舒畅，保持乐观豁达的生活态度。建议市民在这段时间可以喝一些菊花茶。中医认为，菊花能疏风清热，有平肝、预防感冒、降低血压等作用。而现代药理研究认为，菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改变心肌缺血的功效。

诗歌中的清明

清明

唐·杜牧

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。
借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

清明夜

唐·白居易

好风胧月清明夜，碧砌红轩刺史家。
独绕回廊行复歇，遥听弦管暗看花。

谚语中的清明

清明前后，种瓜点豆。

清明到处是一片春耕的忙碌景象，是种瓜点豆的好时节。

雨打清明前，洼地好种田。

如果清明节前下雨的话，春耕时低洼的地因为积水很多，就可以直接播种农作物。

