



“倏忽温风至，因循小暑来。”提到小暑，人们脑海中常会出现唐代诗人元稹的这句诗词。今日，我市进入小暑节气。正所谓“小暑过，一日热三分”，进入小暑节气后，三伏天也将拉开序幕，一年中最炎热的时候要登场了。

■记者 罗毅 实习生 赵萌

倏忽温风至 因循小暑来

小暑今至『三伏』将启

十堰天气 雨水告退 酷热登场

每年公历7月6日、7日或8日，当太阳到达黄经105度时，为小暑之始。小暑是二十四节气中的第十一个节气，也是夏季的第五个节气。暑，是炎热的意思，小暑即小热。古人认为“小暑不算热，大暑三伏天”，也就是说小暑只是炎炎夏日的开始，大暑才是一年中中最炎热的时候。但事实上，小暑和大暑一样，都是一年中中最炎热的时候，因此民间常常“二暑”并重，有“小暑接大暑，热得无处躲”“小暑大暑，上蒸下煮”的说法。

小暑究竟会有多热？元代文人吴澄在《月令七十二候集解》中将小暑分为三候：“一候温风至”，大地上不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪；“二候蟋蟀居宇”，蟋蟀离开田野，躲到庭院的墙角下以避暑热；“三候鹰始鸷”，老鹰因地面气温太高

而在清凉的高空中活动，可谓“热力”十足。

从气候上看，进入小暑节气，标志着三伏天的到来。古人通常把每年最热的一段时间称为三伏。三伏的计算方法是：自夏至日起的第3个庚日进入初伏（今年7月16日），第4个庚日进入中伏（今年7月26日），立秋日起的第1个庚日进入末伏（今年8月15日）。今年，三伏将长达40天。

从十堰天气情况看，进入7月后，晴热天气在阵雨的造访下稍有停歇。由于台风外围气流的影响，我市时常伴有阵雨、雷阵雨等强对流天气，气温有所回落。今天开始，随着我市天气转晴，气温也将开始回升，市民要注意防暑降温。

需要注意的是，从气候上看，进入小暑节气，雨水越来越多，而且还很集中，容易发生洪涝灾害。

穿衣指南 颜色宜浅 材质要吸汗

进入小暑节气，高温高湿的天气要登场了，人们常用“蒸桑拿”来形容此时的感受。

专家介绍，进入小暑，市民穿衣要注意这几点：穿得少未必凉快。在气温接近或超过37℃时，皮肤不但散热功能减弱，反而会从外界环境中吸收热量，故而，夏季赤膊会感觉更热。越是暑热难熬，越应该穿吸汗的衣服保护自己，建议市民穿一些浅色的薄长衣、长裤，可以阻隔日光的暴晒，以利于防暑。此外，在背心外搭一件棉麻的短衫，也是不错的办法。

选择吸湿材质的衣物。天气炎热，外衣基本上都要贴身穿着，因此衣物的材质要耐磨、轻薄，透气散热性好，对皮肤无刺激性。材质的吸湿性对衣物的凉爽程度有很大影响，因此，最好选用吸湿性好的棉、麻、丝等天然植物纤维加工而成的衣服。

在衣物的颜色上，白色最适合夏天穿着。从防晒角度来说，浅黄色衣物防晒效果较差，深红色和藏青色是最理想的防晒色，但深颜色容易吸热。

需要注意的是，夏季酷热，有些颜色会扰乱人的心情，比如红色可使人血压升高，变得兴奋、烦躁；黄色会使人心烦意乱，因此穿衣最好避免这两种颜色。

小暑时节，我国民间有“食新”的习俗。所谓“食新”，就是将新打的米、麦等擀成面条、包成水饺，或是蒸上一锅香喷喷的米饭，与邻居乡亲分享，由此表达对丰收的祈愿。此外，民间还有晒书画、晒衣物等习俗，俗称“六月六，晒红绿”。主要是因为小暑节气后，天气炎热，雨水较多，物品容易发霉长虫。此时，把自家的书画、衣物拿出来晾晒，可以去潮、去湿、防霉、防蛀。

养生技巧 劳逸结合 把控情绪

按照中医理论，小暑时节人体阳气活动最旺盛，应该注重养阳，适应季节的变化。因此，人们在工作生活中，要注意调整心态、把控情绪，要劳逸结合，保护人体的阳气。

小暑养生，首先要做到平心静气以养心。炎炎夏日，人们容易焦躁不安、疲惫困乏。在养生健康方面，应该根据季节与五脏的关系，养护好心脏。中医认为，平心静气可以舒缓紧张的情绪，使心情舒畅、气血和缓，既有助于心脏机能的旺盛，也符合“春夏养阳”的原则。

清淡饮食以养胃。小暑高温多雨，容易产生消化道疾病，因此在饮食上要注意卫生，饮食要节制，不可贪食、过量，以清淡为主，富有营养为宜。要多吃苦味、酸味食物，切忌贪凉。小暑时节外出时一定要做好防暑工作，多喝水，尽量避免在午后太阳热辣时外出。

链接

古诗词中的小暑

消暑

【唐】白居易

何以消烦暑，端坐一院中。
眼前无长物，窗下有清风。
散热由心静，凉生为室空。
此时身自保，难更与人同。

苦热

【宋】陆游

万瓦鳞鳞若火龙，
日车不动汗珠融。
无因羽翮氛埃外，
坐觉蒸炊釜甑中。

有趣的小暑谚语

大暑小暑，灌死老鼠：意思是说，小暑和大暑节气正是北方的雨季，是降雨最多最大的时候，雨水甚至可以把老鼠灌死。

小暑温暾大暑热：意思是说，小暑时节气温还没达到最高值，天气只是温而不算热。等到了大暑时节，那才叫真正的炎热。

