



4月4日是清明节气,此时节,杨柳依依风拂面,莺飞蝶戏春意浓,一派生机盎然之象。二十四节气中,清明是唯一具有节气与节日“双重身份”的特殊存在。清明的到来,预示着雨水逐步增多,气温渐渐升高。

十堰清明时节天气有何特点?记者特邀市气象学会副理事长沈定成,一同聊聊和清明相关的那些事。

■记者 罗毅

杨柳依依风拂面,莺飞蝶戏春意浓

今年清明十堰不再雨纷纷

清明具有节气与节日“双重身份”

在我国农历二十四节气中,清明的身份较为特殊。首先,清明是一个节气。每年的4月4日至6日,太阳到达黄经15°时为清明。《月令七十二候集解》记载:“三月节物至此,皆以洁齐而清明矣。”意思是到了清明这个时节,万物都显得洁净整齐、清朗明丽,因此得名。

其次,清明还是个节日。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。”《岁时百问》这样解释:“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。”在这充满生机的时节,洁白的桐花率先绽放枝头,为大地添彩;随后,平日里活跃的喜阴田鼠仿佛隐入地下洞穴,不见踪迹;雨后初晴的天空,绚丽的彩虹如梦如幻般显现。

“很多市民都疑惑,为何在二十四节气中,只有清明放假?其实,这里面有故事。”沈定成介绍,清明从节气演变成纪念祖先的节日,与寒食节密切相关。寒食节源于春秋时期,是为纪念介子推而设。在唐朝,寒食节备受重视,成为法定节假日。唐玄宗时期,清明与寒食连休4天,这一举措不仅体现了当时对传统习俗的尊崇,也反映出社会对节日文化的重视。唐德宗时期,假期进一步延长到7天,使得民众有更充裕的时间进行祭祀、踏青等活动。随着历史变迁,到了明清时期,清明节逐渐成为春季重要节日,清明节时人们通过摆供献花、焚香叩拜、烧纸添土等方式,扫墓祭祖、缅怀故人、寄托哀思。“南北山头多墓田,清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶,泪血染成红杜鹃。”这段古诗动情地描述了旧时清明的祭扫场景。2008年起,清明纳入国家法定节假日并放假一天。

提起清明,人们都会想起“清明时节雨纷纷”,这说明清明时节雨水频繁。沈定成表示,从我市近10年清明期间的天气数据来看,降雨概率颇高。为何清明时节十堰降水多?沈定成说,每年清明时节到来时,影响十堰的冷空气比较活跃,同时,暖湿气流也很活跃。冷暖空气势力相当,相互碰撞,从而形成降水。

今年清明我市阳光明媚

清明是反映自然界物候变化的节气,这个时节阳光明媚、草木萌动、百花盛开,自然界呈现生机勃勃的景象。在中国南方地区,这时节已气候清爽温暖、大地呈现春和景明之象。在北方地区,也逐步步入阳光明媚的春日时光。

了解了清明时节十堰雨水频繁的原因,那么今年我市的清明天气有何不同呢?让我们一起来看看。

3月下旬后期,随着冷空气活动停止,我市多以晴好天气为主,气温明显走高。进入4月,全市天气持续晴好,气温缓缓上升。根据气象资料分析,清明节前,我市以多云天气为主。节后,我市最高气温可升到30℃以上。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,昼夜温差大。

此外,从清明时节的气温走势而言,虽整体呈上升趋势,但气温波动较大,所以清明时节“春捂”需适度。早上出门上班时穿一件风衣,注意保暖。中午感到热时,可脱掉,晚上下班回家再穿上,这样就会有效预防感冒。

清明一到,气温升高,雨量增多,在这个时节应如何正确养生呢?沈定成表示,首先,清明时节应多吃清补“柔肝”的新鲜食物,如菠菜、芹菜、春笋等。菠菜富含多种维生素和矿物质,具有滋阴平肝、助消化等功效;芹菜清香可口,能健脾利水、止血解毒;春笋鲜嫩美味,可清热化痰、益气和胃。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,很容易引起感冒。同时,清明时节还要防过敏,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。饮食上,不要吃虾、蟹、牛奶等容易引起过敏的食物。

人间最美四月天,不负春光好时节。古诗中说:“梨花风起正清明,游子寻春半出城。日暮笙歌收拾去,万株杨柳属流莺。”描述的就是踏青春游的民俗风情,也是清明时节人们亲近和享受大自然之美的生动写照。享受春光、愉悦身心、理解生命,清明节成为一个承载着生命之悟和欣赏生命之欢的节日。

