



“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”6月21日10时42分迎来农历二十四节气中的第10个节气——夏至。夏至的到来标志着炎热盛夏即将来临，但根据气象资料分析，夏至当日十堰较为凉爽，还未进入一年中最炎热的时段。进入夏至后，十堰天气有啥特点？记者请教了十堰市气象学会副理事长沈定成。

■记者 罗毅

# 夏至当日十堰凉意相伴

气象专家:最热时段尚未开启

## 今年夏至当日，十堰雨水送清凉

在我国农历二十四节气中，夏至是最早确定的一个节气。公元前七世纪，先人采用土圭测日影，确定了夏至。每年的6月21日-22日，夏至节气到来；7月7日-8日，夏至结束。

沈定成介绍，夏至是一个很特殊的节气，因为在这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，正午太阳高度达到最高，这也意味着酷暑正式开始。夏至过后，太阳直射点逐渐向南移动，但由于太阳辐射到地面的热量仍比地面向空中散发的多，故而天气会越来越热。

我国古代将夏至分为三候：一候鹿角解，意思是鹿的角朝前生，所以属阳，并且认为夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落。二候蝉始鸣，意思是雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣。三候半夏生，半夏是一种喜阴的草药，因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名，由此可见，在炎热的仲夏，一些喜阴的生物开始出现，而阳性的生物却开始衰退了。

## 夏至后，一天将比一天热

我国有句老话：“夏至不过不热”，对此，沈定成介绍，夏至后天气一天比一天热，主要有3个方面的原因。首先，进入夏至后，我国大部分地区受副热带高压控制，在副热带高压的控制下晴朗少云，阳光照射强烈，地面升温快。其次，进入夏至后，虽然白昼时间在慢慢缩短，但是太阳辐射到地面的热量依然远远大于地面散发到空气中的热量，因此夏至后地面的热量还将不断累积。另外，夏至后主要吹来自海面上的东南风，东南风温暖潮湿，因此夏至后的气候特征是气温高、湿度大，因此天气就会更闷热。

因此，在这个时段，市民在穿衣上要有讲究。一般认为，衣服颜色不同，吸收和反射热量的强度也不同。颜色越深，吸热越强，颜色越浅，反射性越强，吸热性越差。所以，夏至时节的衣着应以短衫、

## 晚睡早起，可以多“吃点苦”

夏至过后，天气越来越湿热，人们的身体会明显感觉到疲乏燥热，心悸气短，食欲也会随之下降，因此，进入夏至节气后，市民需从睡眠、饮食、穿着、情绪等方面进行调整。

沈定成建议，在生活起居上，要晚睡早起，适时午睡。夏至是阳气最旺的时节，要顺应阳盛于外的特点，注意保护阳气，每天午睡半小时左右，可以保持良好的精神状态；在饮食上，要清淡除燥祛湿，炎热天气当以清淡饮食和平和水果生津解暑，同时苦味食物具有除燥祛湿、促进食欲等功效，多吃苦瓜、香菜等苦味蔬菜益处多多。

另外，进入夏至后，天气炎热，为了解热消暑，

从气候特点看，气温高、湿度大、不时出现雷阵雨，是夏至后的天气特点。这是因为，夏至以后地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚常易形成雷阵雨。这种雨骤来疾去，降雨范围小，人们称“夏雨隔田坎”。

沈定成介绍，对于十堰来说，在炎热的夏天，虽然白天的气温很高，但由于山区地形原因，午后到傍晚容易出现局地对流性天气，形成“坨子雨”。

夏至的到来标志着炎热盛夏的来临。从十堰近期的天气情况看，6月中旬，我市维持高温少雨天气，气温不断走高，部分地区的最高气温甚至突破了40℃大关。6月18日，湖北省正式进入梅雨期。当日，我市迎来了一次明显的降水天气过程，气温走低。根据气象资料分析，夏至当日，我市还有小雨，最高气温在30℃以下，天气较为凉爽。另外，从常年天气趋势看，虽然进入夏至后，离酷暑越来越近，但离一年中最炎热的时段还早。

短裙、短裤为好，并尽量选择宽松的款式，这样有利于通风散热。

中国古时称夏至为“夏至”“夏至节”，素有祭拜先祖、祈福美好的习俗。周代，人们在夏至日祭祀神明，意在消除疫病和灾荒；汉代以后，为祈求五谷丰登，粮仓充实，历朝历代几乎都有祭拜仪式。在妇女们之间，也有约定俗成的夏至礼节，在妇女们会在这一天互相赠送折扇、脂粉等物品，来消暑避伏。此外，在夏至这天，吃面是很多地区的重要习俗，民谚曰：“吃过夏至面，一天短一线”，因为夏至新麦已经登场，所以夏至吃面也有尝新的意思。

采取适当的防暑降温措施十分必要。但是，若贪凉过度，长时间呆在空调房间，或电扇不离身，或彻夜露宿，对身体健康均十分不利。因为夏季暑热外蒸，人体出汗多，全身表皮血管扩张，突然遭到凉风吹拂，往往会引起血管收缩，排汗立即停止，造成体内产热和散热失去平衡，导致疾病的发生。室内外温差不易过大，以不超过5℃为好，室内温度不高于25℃。

在精神调养上，进入夏至后，市民要应和自然界“生长”的规律，主动调节情志，保持恬静愉快心境，神清气和，胸怀宽阔，使心神保养。

## 诗词里的夏至之美

### 夏至后得雨

【宋】苏辙

天惟不穷人，早甚雨辄至。  
麦乾春泽匝，禾槁夏雷坠。

### 和梦得夏至忆苏州呈卢宾客

【唐】白居易

忆在苏州日，常谙夏至筵。  
粽香筒竹嫩，炙脆子鹅鲜。  
水国多台榭，吴风尚管弦。  
每家皆有酒，无处不过船。

### 谚语

“夏至东南风，十八天后大雨淋”：意思是如果夏至当天刮东南风，那么十八天后大概率会有大雨。

“夏至无雨三伏热，处暑难得十日阴”：说的是夏至若不下雨，三伏天会很热，到了处暑也很难有连续的阴天。

“夏至闷热讯来早”：表示夏至时天气闷热，汛期会来得比较早。

