

“

“平分天四序，最苦是炎蒸”。23日将迎来农历二十四节气里的“大暑”，这是夏季的最后一个节气。大暑时节正值初伏与中伏接替，是一年

中阳光最热烈、天气最炎热的时期。从十堰天气情况看，大暑当日，我市天气开始转好，又将进入晴热模式。

■记者 罗毅 实习生 赵萌

明日迎来大暑节气

清风无处寻 炎蒸乃如许

十堰天气 大暑当日，暑热回归

大暑是农历二十四节气里的第十二个节气，也是夏季的最后一个节气。每年公历7月23日前后进入大暑节气，《月令七十二候集解》中说：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”暑，是炎热的意思，大暑，指炎热之极。人们常说“小暑不见日头，大暑晒开石头”，正是形容大暑的酷热天气。

中国古人根据自然界动植物的生命活动与季节环境条件之间的联系，将大暑分为三候：“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三候大雨时行。”意思是说，每到大暑时节，气温偏高又多有雨水，容易滋生细菌，许多枯死的植物潮湿腐烂，到了夜晚，经常可以看到萤火虫在腐草败叶上飞来飞去寻找食物；另外，土壤高温潮湿，很适宜水稻等喜水作物的生长；此外，在这雨热同季的潮热天气，随时会有降水落下，天气变化无常。

从气候上看，大暑通常在中伏前后，此时日照充足，地面吸收并积累的热量达到一年中的峰值，我国大部分地区气温将在35℃以上，大暑还是雷阵雨最多的时节，雨量充沛，是一年中温度最高、湿气最重的时节，“湿热交蒸”在此时到达顶点。

从十堰天气情况看，自本月16日入伏以来，我市天气波动很大。入伏后的第二天，我市就出现了高温天气，部分地区的最高气温就超过40℃了。但从18日傍晚开始，我市出现了一次明显的降水降温天气过程。19日，伴随着降水，十堰城区的最高气温只有25℃，这也是7月以来最凉快的一天；20日降水减弱，天气恢复晴朗。根据气象资料分析，进入大暑的当日，我市天气开始转好，气温回升，24-27日将开启连晴模式，最高气温可达39℃，晴热天气又回来了。

养生技巧 心态平和是关键

大暑前后是一年中气温最高、湿气最重的时节，“中国气象先生”宋英杰在《二十四节气志》一书中说，湿气蒸腾的闷热，是大暑最重要的特征。又湿又闷，感觉是脏气弥漫，所以这种湿热，也被称为“馊馊热”。在这样的时节，养生的重点在于“防暑”“祛湿”两方面，不仅要

从生活起居上多加注意，还要注重调节饮食。在我国民间，自古就有在大暑这一天晒伏姜、喝伏茶、烧伏香的习俗。所谓晒伏姜，把生姜切片或者榨汁后与红糖搅拌在一起，装入容器中蒙上纱布，于太阳下晾晒，充分融合后食用，能及时消除因肌体寒重造成的各种不适，对老寒胃、伤风、咳嗽等有奇效，并有温暖保健的功效。喝伏茶，就是将金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成的茶水，喝下去有清凉祛暑的作用。烧伏香，指的是百姓烧香祈福，祈求风调雨顺、五谷丰登，还有一种说法是在伏天里用药香熏烤特定的穴位，可以治疗多种顽固疾病。

专家建议，大暑养生有四个要点：一是精神调养，即平心静气，保持心情舒畅；二是起居调养，即避免在烈日下暴晒，预防中暑，还有切忌贪凉；三是运动调养，可以选择早晨或傍晚在河边、公园里进行低强度运动，避免运动后大汗淋漓；四是饮食调养，宜食清淡的食物，切忌任性进食寒冷食物，可多喝热米汤、绿豆汤等。

穿衣指南 尽量宽松，避免中暑

大暑大多出现在三伏里的中伏期间。今年的7月26日至8月14日为中伏，共计20天，而高温、高湿又是中伏的特点，正所谓“冷在三九，热在中伏”。金朝诗人赵元在《大暑》诗中写道：“早云飞火燎长空，白日浑如堕甑中。”生动形象地描绘出大暑的炎热和带给人们的强烈感受。大暑时节，我国除青藏高原及东北北部外，大部分地区天气炎热，35℃的高温已是司空见惯，甚至还会出现40℃的高温天气。

另外，一般说来，大暑节气是雷阵雨最多的季节，我国有谚语说：“东闪无半滴，西闪走不及。”意思是说，在夏天午后，闪电如果出现在东方，雨不会下到这里，若闪电在西方，则雨很快就会到来，

要想躲避都来不及。人们也常把夏季午后的雷阵雨称之为“西北雨”，并形容“西北雨，落过无车路”。“夏雨隔田埂”及“夏雨隔牛背”等，形象地说明了雷阵雨常常是这边下雨那边晴，正如唐代诗人刘禹锡的诗句：“东边晴西边雨，道是无晴还有晴。”

因此，在大暑这个时段，有高温晴晒，也有雷雨出没。如何合理穿衣，是一门学问。总体来说，在大暑时节，市民穿衣要尽量穿透气、宽松的衣服。棉、麻、丝等天然纤维面料是高温天避暑的穿衣首选。少穿化纤品类衣服，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。另外，在衣服的颜色选择上，如果是短时的户外活动，可以选择穿白色衣服；如果是长时间的户外活动，尽量选择穿红色的衣服。此外，一些市民还有误区，觉得在酷热天气打赤膊会更凉爽，其实，当气温接近或超过人的体温时，皮肤不但不能通过传导散热，还会从外界环境中吸收热量，因此，夏天打赤膊更容易导致中暑。

□链接

古诗词中的大暑

销暑

(唐)白居易

何以销烦暑，端居一院中。
眼前无长物，窗下有清风。
热散由心静，凉生为室空。
此时身自得，难更与人同。

大暑

(宋)曾几

赤日几时过，清风无处寻。
经书聊枕籍，瓜李漫浮沉。
兰若静复静，茅茨深又深。
炎蒸乃如许，那更惜分阴。

有趣的大暑谚语

大暑连天阴，遍地出黄金：意思是说，在大暑节气期间，如果以阴雨天气为主，那么就会对农作物的生长非常有利，等到秋收的时候就会大丰收。

小暑不见日头，大暑晒开石头：意思是说，如果小暑是阴天，天气凉爽，那么到了大暑，就会比往年要更热，太阳更毒辣，甚至可以晒开石头。

