

“日月如梭,8月7日迎来农历二十四节气的第十三个节气立秋,这也是秋季的第一个节气。我国民间有“早立秋”“晚立秋”的说法,对应的还有“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛”的谚语。那么,进入立秋后,十堰天气如何呢?

■记者 罗毅

今年“晚立秋”,会不会“热死牛”?

时值末伏,暑热将逐步缓解

8月7日13时52分,迎来农历二十四节气的立秋,这也是秋季的第一个节气。

立秋与立春、立夏、立冬并称“四立”。我国古代将立秋分为三候:“一候凉风至,二候白露生,三候寒蝉鸣。”意思是立秋过后,天气逐渐由温热变为凉爽,此时的风已不同于夏天的热风,而是凉风。早晨,大地会有雾气产生,但湿气还凝结不成露珠,所以叫作白露降,寒蝉在这个时节也往往感阴而鸣。

那么,立秋过后,天气是不是很快就要凉快了呢?十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,虽然立秋标志着炎热的夏季即将过去,但并不代表酷热

天气就此结束。实际上,我国多数地方在立秋之后还很闷热,并没有“凉风至”、“白露生”、“寒蝉鸣”等现象。这是因为立秋时节仍在三伏天里,我国民间有“秋后一伏热死人”的说法,并以“秋老虎”来形容这种燥热。也就是说,虽然立秋,但并不会在短时间内退去暑热。

另外,根据农历二十四节气的排序,立秋之后还有处暑。处暑就是出暑的意思,意味着炎热离开,所以,一般要到处暑节气后,暑气才会渐消,凉意转浓。

在我国民间,人们根据生活经验,有“早立秋”和“晚立秋”的说法,即以中午12点为界,如果立秋时间在12

点之前,就是“早立秋”,若是在12点之后,就是“晚立秋”。同时,民间也有了不少相关谚语、俗话,如“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢,晚立秋热不休”等。今年立秋时间是7日13时52分,属于“晚立秋”。对此,沈定成解释,其实立秋是早是晚,和天气热不热没有对应关系。通常情况下,立秋后,由于地表储热,天气不会马上凉爽下来,会有“秋老虎”出现,因此市民仍需警惕高温天气,做好防暑降温工作。

今年,进入立秋节气后,很快就会步入末伏。末伏始于立秋后的第一个庚日,即8月9日(庚戌日),并持续10天,8月19日正式出伏。

古诗词中的立秋

咏廿四气诗·立秋七月节

唐·元稹

不期朱夏尽,凉吹暗迎秋。
天汉成桥鹊,星娥会玉楼。
寒声喧耳外,白露滴林头。
一叶惊心绪,如何得不愁。

立秋二绝·其一

宋·范成大

三伏熏蒸四大愁,
暑中方信此生浮。
岁华过半休惆怅,
且对西风贺立秋。

立秋日登乐游园

唐·白居易

独行独语曲江头,
回马迟迟上乐游。
萧飒凉风与衰鬓,
谁教计会一时秋。

立秋前一日览镜

唐·李益

万事销身外,生涯在镜中。
惟将两鬓雪,明日对秋风。

立秋当日,局地迎来“降温雨”

进入中伏以来,我市多以晴好天气为主,气温较高。8月以来,我市多地频发高温预警信号,部分地区最高气温达到38-39℃。好在空气湿度并不大,早晚回凉也快。同时,受高空波动影响,我市午后到傍晚多阵雨天气。其中,8月5日白天,我市维持晴到多云天气,午后至夜间出现了分散阵雨或雷阵雨,郢西东部、竹山中部还出现了短时大雨或暴雨。

立秋当日,十堰会迎来“降温雨”吗?立秋当日,即今日,受中低层冷平流影响,我市为多云有阵雨或雷阵雨天气,局地大雨或暴雨,伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气;8月8日,我市以多云天气为主,有分

散阵雨。

从气候上看,立秋是一个丰收的节气。立秋前后,我国大部分地区农作物生长旺盛,北方地区棉花结铃,大豆结荚,玉米抽雄吐丝。江南水稻陆续抽穗,瓜果蔬菜也渐次成熟。古代农人们会在立秋收成之后,挑选一个黄道吉日,一方面祭拜感谢上苍与祖先的庇佑,另一方面则品尝新收成的米谷,以庆祝辛勤换来的收获。特别是在有些地区,人们会在屋顶上、窗棂旁、屋檐下晾晒田间的收获物,俗称“晒秋”。

此外,立秋这一天,我国一些地方还有“啃秋瓜”“贴秋膘”等兼具智慧与趣味的民间习俗,流传至今。大江南北“啃秋”的习俗差别迥异,

京津地区,大家喜爱吃西瓜或香瓜;浙江一带,则会在立秋之日同食西瓜与烧酒,据说这样既可解暑,又可以预防疟疾。无论是啃西瓜、香瓜还是玉米,都是为了对大自然的慷慨馈赠表达喜悦感激之情。

所谓“贴秋膘”,指的是人们经历了一个苦夏之后,体重可能会有所减轻,因此要在秋天丰收的季节吃各种美味佳肴补回来,“以肉贴膘”。

“贴秋膘”并不仅仅是吃肉增重,而是均衡饮食,补充营养,调节人体机能。俗话说“夏天过后无病三分虚”,经历了漫长的酷热夏季,人们由于频饮冷饮,常食冻品,多有脾胃功能减弱的现象,秋季进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

立秋之后要防“秋燥综合征”

《论语》有载:“不时不食”。意思是到什么节气就要吃什么食物,要讲究“章法”,不能乱了“招式”。立秋之后,虽然早晚会凉爽些,但伏天未过,可能有“秋老虎”肆虐,人们极易产生倦怠、乏力之感。

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,立秋之后养生要注重养阴补虚。立秋之后,暑热未消,针对常出现的口干舌燥、烦躁不安等一系列秋燥综合征,人们要以养阴清燥、润肺

生津为基本原则,根据自己的体质对症进补。如果是血虚体质,可以用当归、红枣、何首乌、桑葚熬粥炖汤;如果是阴虚体质,则可以用麦冬、五味子、山药、百合等熬粥食用。

同时,炎热天气下保持愉悦舒畅的心情尤为重要,以避免引发心脑血管疾病。热爱健身锻炼的人们也要有所节制,合理运动才能达到加快人体新陈代谢,帮助皮肤和肺脏排毒,促进脂肪燃烧的目标。

值得注意的是,秋季进补因人而异,适量而为,切记养生七“不要”,即不要无病乱补、不要虚实不分、不要过度进补、不要以药代食、不要重进轻出、不要长期用单一补品、不要以贵贱分高低。