

“离离暑云散,袅袅凉风起。”北京时间8月23日将迎来农历二十四节气的“处暑”。处暑的到来预示着炎热暑天结束,天气逐步转凉。从我市目前的天气预报情况看,今年处暑当日,部分地区有短时强降水,气温有所下降,前期酷热的天气将逐渐缓和。不过,要想天气真正凉爽,还需等待时日。

■记者 罗毅

明日处暑 天气尚未凉透

雨水到访,高温天有所缓解

“月华浑似十分圆,玉露金风处暑天。”北京时间8月23日将迎来处暑节气。从字面意思看,处暑即为“出暑”,是炎热离开的意思。十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,处暑是农历二十四节气的第十四个节气。时至处暑,太阳直射点继续南移、太阳辐射减弱,副热带高压也向南撤退,气温逐渐下降,暑气渐消,这也意味着酷热难熬的天气到了尾声。

我国农历二十四节气中,有“三暑”(小暑、大暑、处暑),它们都是反映一年中暑气变化的节气。小热为小暑,大热为大暑,而处暑则表示暑气将止。古人将处暑分为三候:“一候鹰乃祭鸟;二候天地始肃;三候禾乃登。”这意味着,在此节气中,老鹰开始大量捕猎鸟类;天地间万物开始凋零;“禾乃登”的“禾”指黍、稷、稻、粱类农作物的总称,“登”即成熟之意。

从气候上看,处暑是代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。节令到了处暑,气温进入显著变化阶段,逐日下降,已不再暑气逼人。

凉爽尚未至,穿衣有讲究

从天气情况看,进入处暑后,我市高温天气有所缓解。但是,距离天气真正凉爽起来,还需要一段时日。

《月令七十二候集解》说:“处暑,七月中。处,止也,暑气至此而止矣。”到了处暑,暑气真的“至此而止”吗?其实未必。

首先,二十四节气所揭示的气候变化规律,是以黄河流域气候为主要参数确定的。而我国幅员辽阔,地形多变,南北、东西跨度大,在同一时令,不同地区的气温高低参差不齐。对于我国部分地区来说,农历二十四节气所描述的时令气候特征只是一种参考。其次,每年的暑气是否消退,除了看处暑的日期,还要看至处暑日是否已经“出伏”。最后,即便是三伏天已过、处暑已至,按往年经验,也有可能出现“秋老虎”。“秋老虎”大多发生在每年8月下旬

至9月,通常是处暑后半个月左右,有时会持续一两个月。

从十堰近期的天气情况看,今年三伏天结束后,我市多以晴热天气为主,多地最高气温达到39℃。不过,从8月20日开始,受高空波动影响,部分地区出现短时降水。其中,8月20日上午,我市大部分地区为晴到多云天气,下午到夜间,十堰城区、郧西、郧阳区、房县、竹山出现分散阵雨或雷阵雨。全市平均面雨量为0.7毫米,10个乡镇的降雨量在10-25毫米,1个乡镇的降水量在25毫米以上。

根据气象资料分析,预计未来几天我市受副热带高压边缘偏南气流和中低层弱切变影响,为多云到晴有分散阵雨或雷阵雨天气,局部有短时强降水和雷暴大风等强对流过程。其中,今日,我市为多云到晴有分散阵雨或雷阵雨,局部有短时强降水,偏东风2至3级,局部阵风6至8级,最高气温33℃至34℃,最低气温24℃至26℃。明日处暑当天,我市为多云到晴有分散阵雨或雷阵雨,局部有短时强降水,偏东风2至3级,局部阵风6至8级,最高气温32℃至34℃,最低气温24℃至26℃。

至9月,通常是处暑后半个月左右,有时会持续一两个月。

总体来说,进入处暑后,天气将开始转凉。这种变化在农事上也有反映。古人留下的大量实用谚语,如“一场秋雨一场凉”“立秋三场雨,麻布扇子高搁起”“立秋处暑天气凉”“处暑热不来”等,就是对处暑时节气候变化的直接描述。另外,处暑期间的气候特点是白天热、早晚凉,昼夜温差大,降水少,空气湿度低,气温已开始走下坡路。

因此,处暑时节市民穿衣有讲究。处暑之后,虽然天渐渐转凉,但不必急着增加衣服。另外,此时正值初秋,天气变化无常,“一天有四季,十里不同天”。因而,市民应多备几件秋装,酌情增减、随增随减。平时可以穿薄一些的长袖,天气热的话,可直接挽起袖子。

多吃豆类 需防范“秋乏”

处暑是反映气温变化的节气。处暑前后,冷空气南下次数开始增多,气温下降逐渐明显。南方地区往往在处暑尾声再次遭遇高温天,这就是“秋老虎”。处暑时节,白天气温虽仍可能很高,但早晚温度低,温差较大。进入处暑后,人体出汗明显减少,水盐代谢功能逐渐恢复平衡,进入生理休整阶段,机体易出现疲惫感,产生“秋乏”。要化解“秋乏”,需保证充足睡眠,早睡早起,避免熬夜;饮食方面宜“以咸补之,以甘泻之”,多吃豆类及西红柿、茄子、马铃薯、葡萄、梨等食物。

在我国民间,有“大暑小暑不是暑,立秋处暑正当暑”的说法。处暑过后,日常生活要特别注意:穿着上,虽有“春捂秋冻”一说,但早出晚归者要注意添衣,特别是夜间外出,需多穿衣服。锻炼方面,早晚可适当运动,中午气温偏高,仍需避免室外运动,尤其是患有高血压的中老年人,不宜晨练至太阳当空。

日常饮食上,不宜多吃肉类等高蛋白食品,可选用健脾胃的食物。晚上若室温不高可不开空调,开窗通风;入睡前应关好门窗,因为深夜往往降温幅度较大。

