

“稻花如白练,荷花别样红。6月21日16时25分,我们迎来了农历二十四节气中的第10个节气——夏至。夏至的到来标志着盛夏即将开启,但从目前的天气情况看,十堰还未进入一年中最炎热的时段。

■记者 罗毅

夏至如约至 梅雨送清凉

一年最热“三伏” 还得再等等

雨水到访,夏至当日较凉爽

21日,在连绵阴雨中,二十四节气里的夏至悄然而至。

每年6月21日或22日,夏至节气如期到来。在我国二十四节气中,夏至是最早被确定的节气。公元前七世纪,古人采用土圭测日影的方法,精准确定了夏至节点。市气象学会副理事长沈定成介绍,夏至是一个十分特殊的节气,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,北半球正午太阳高度达到全年最高,这也意味着北半球盛夏暑热逐步开启。

我国古代将夏至分为三候:一候鹿角解,意思是夏至日阴气初生、阳气开始衰减,属阳的鹿角便开始自然脱落;二候蝉始鸣,雄性知了感知阴气萌生,便会振翅鸣叫;三候半夏生,半夏是一种喜阴中药材,因在仲夏时节的沼泽、水田中生长而得名。由此可见,炎热仲夏来临后,喜阴生物开始活跃生长,阳性生物则逐步进入衰退周期。

晚睡早起,可多吃苦味食品

从夏至开始,空气湿度升高、天气日渐湿热,人们会明显感到身体疲乏、燥热心烦、心悸气短、食欲下降等不适症状。因此夏至过后,市民需从起居、饮食、穿搭、情绪等多个方面进行调整,适应盛夏时节气候变化。

沈定成建议,起居方面坚持晚睡早起、适时午睡。夏至是全年阳气最旺盛的时节,市民应当顺应阳气外盛的自然规律,守护体内阳气,每日午休半小时左右,能够有效缓解夏日困倦,维持全天良好精神状态。饮食方面遵循清淡祛湿、润燥生津的原则,日常以清淡膳食为主,搭配平和瓜果解暑生津;同时苦味食物具备清热润燥、祛湿开胃的功效,夏季可适量多食用苦瓜等苦

气温攀升,午后要防“坨子雨”

夏至来临代表盛夏正式开启,结合十堰常年气候数据来看,夏至过后气温稳步攀升,但距离全年最热的三伏时段仍有较长间隔。

民间常说“夏至不过不热”,对此沈定成解释,夏至之后气温逐日攀升,主要有三大原因:第一,夏至之后我国大部分地区受副热带高压控制,晴天多云量少,太阳辐射更强,地面升温速度加快;第二,尽管夏至过后北半球白昼时长逐步缩短,但地面接收的太阳辐射热量依旧远超地面散热量,地表热量持续堆积;第三,夏至后多受东南气流影响,空气湿度大幅上升,高温叠加高湿度,闷热体感会愈发明显。

沈定成特别提醒,十堰夏季白天气温偏高,受山地热力差异影响,午后至傍晚极易突发局地强对流天气,形成“坨子雨”。市民出行需实时关注短时天气预报,

从气候规律来看,夏至过后,太阳直射点逐步向南移动,但地面接收的太阳辐射热量,依旧大于地面向空中散发的热量,整体气温将持续走高。气温高、湿度大、午后多局地雷阵雨,是夏至过后最典型的天气特征。夏至之后地面受热强烈,近地面空气对流旺盛,午后至傍晚极易突发短时雷阵雨。这类热雷雨来去迅速、降雨范围狭小,民间形象称之为“夏雨隔田坎”。

结合十堰近期天气实况分析,6月18日我省正式进入梅雨期,我市同步迎来一轮持续性明显降水过程,气温整体回落。昨日为夏至节气,我市持续有降雨,整体气温宜人。22日受高空槽和中低层切变线共同影响,全市依旧有降水,体感较凉爽。

未来两天具体天气预报为:22日,阴天有小到中雨,最高气温21—23℃,最低气温19—21℃;23日,阴天到多云,局部有阵雨,最高气温25—28℃,最低气温20—21℃。

味蔬菜。

此外,夏至暑气渐盛,做好科学防暑十分关键,但切忌过度贪凉。长时间待在空调房、整夜对着风扇直吹、露天露宿等行为,都会损伤人体阳气,影响身体健康。夏季暑热蒸腾,人体出汗量大,皮肤血管处于扩张状态,此时骤然受到冷风直吹,会快速引发血管收缩、汗液排泄骤停,打破人体产热与散热平衡,进而诱发感冒、关节酸痛等不适。建议室内外温差控制在5℃以内,空调室内温度不宜低于25℃。

精神调养方面,市民需顺应夏季万物生长的自然规律,主动调节自身情绪,保持心境平和、心情舒畅,做到心胸开阔、心气平和,安心养神,平稳度过盛夏。

重点防范午后突发短时强降水、雷电等天气。

同时夏至穿衣也有科学讲究:不同颜色衣物对热量的吸收、反射能力差距明显,深色衣物吸热能力更强,浅色衣物热量反射能力更强,吸热更少。建议市民夏季选择短衫、短裙、短裤等清凉服饰,优选宽松版型衣物,助力身体散热。

夏至是我国重要的传统节气,古时也被称作夏节、夏至节。周代,古人会在夏至当日举行祭祀神明仪式,祈求消除疫病、规避灾荒;汉代之后,历朝历代均会在夏至举办祭祀活动,祈求风调雨顺、五谷丰登。民间还有女子互赠折扇、脂粉的习俗,以消暑纳凉、躲避暑伏。除此之外,夏至吃面是国内流传极广的节气习俗,民间谚语“吃过夏至面,一天短一线”,夏至时节新麦刚刚收割上市,夏至吃面也包含尝新迎新的美好寓意。

夏至

□文/芳草

该如何赴一场相逢
在仲夏浓稠的绿意之中
晓色欲明还暗
润泥上,立着尖尖青芒

晨风撩开新荷裙裾
节令悄临夏至
凌霄花攀藤蔓一路盛放
熏光漫卷,幽香缕缕飞扬

日轮抵达最北驿站
白昼拉开一年中最长刻度
正午里光影相融
盛夏,便这般轰轰烈烈登场

风早已潜入层林
叶脉在签收炽烈日光
牵牛花随性开合
蝉歌初响,繁枝肆意舒张

树影伏贴于大地
默默丈量,寸寸流焰
草木应时蓬勃疯长
浓荫深处,悄藏一脉清凉

芭蕉凝露,疏星垂野
群峦叠起满目青苍
晚风捎来一抹微凉
轻拂,荷锄归人肩头暮色

或拥清梦,或伴无眠
何惧夜色掩去星光
窗外,虫语细碎呢喃
自是夏夜独有的安神秘方

世间阴阳此消彼长
四季奔赴,往复向前
静握天地时序律动
任日月轮转,沉淀岁月滚烫
(作者系湖北省作家协会会员)

