

今日小暑至 炎夏序幕开

倏忽温风至,因循小暑来。今日迎来农历二十四节气里的小暑,预示着天气越来越炎热。正所谓“小暑过,一日热三分”,进入小暑节气后,三伏天也即将拉开序幕,一年中最炎热的时段要登场了。

■记者 罗毅

暑气渐盛 三伏将至

每年公历7月6日、7日或8日,当太阳到达黄经105度时,为小暑之始。

十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,小暑是二十四节气中的第十一个节气,也是夏季的第五个节气。暑,是炎热的意思,小暑即小热,古人认为“小暑不算热,大暑三伏天”,意指小暑只是炎炎夏日的开始,大暑才是一年中最为炎热的时节。而现实气候中,小暑与大暑同样酷热,因此民间常常“二暑”并称,有“小暑接大暑,热得无处躲”“小暑大暑,上蒸下煮”的说法。

小暑究竟会有多热?元代文人吴澄在《月令七十二候集解》中将小暑分为三候:一候温风至,大地上不再有一丝凉风,所有的风中都带着热浪;二候蟋蟀居宇,由于炎热,蟋蟀都离开了田野,躲到庭院的墙角下以避

暑热;三候鹰始鸷,老鹰也因地面气温太高而在清凉的高空中活动,可谓“热力”十足。

从气候规律来看,进入小暑节气,标志着三伏天的到来。古人通常把一年中气温最高的一段时间称为“三伏”。“三伏”的计算方法是:自夏至日起的第3个庚日进入初伏,第4个庚日进入中伏,立秋日起的第1个庚日进入末伏。今年,三伏天共计40天。

结合十堰本地天气来看,进入7月后,我市以晴好天气为主,时常伴有阵雨、雷阵雨等强对流天气。据气象资料分析,今日,我市受高空西北气流影响,以晴到多云天气为主,午后至夜间有分散阵雨或雷阵雨,最高气温37℃—38℃,最低气温24℃—25℃;明日晴到多云,有分散

阵雨或雷阵雨,最高气温36℃—37℃,最低气温23℃—27℃。整体天气贴合小暑节气特点,全市最高气温可达37℃,广大市民务必做好防暑降温措施。

需要注意的是,从气候上看,进入小暑节气,雨水越来越多且集中,容易发生洪涝灾害。同时,在小暑时节,常常雷电交加,风雨相伴。小暑前后,中国南方大部分地区进入雷暴最多的季节。雷暴是一种剧烈的天气现象,常与大风、暴雨相伴出现,有时还有冰雹,容易造成灾害。民间农谚有言:小暑一声雷,倒转做黄梅。意思是说,如果在小暑节气这一天出现电闪雷鸣天气,常常预示着梅雨季节过去后,雨水还会再度来袭,而且雨水频繁,人们习惯称之为“倒黄梅”。

巧选衣物 清爽度夏

从气候上看,进入小暑节气后,高温高湿的天气就要登场了。随着气温走高,空气湿度增大,在双重压力下,人们仿佛在“蒸桑拿”。

在这样的天气背景下,小暑节气,人们在穿衣上更要讲究。专家介绍,小暑时节,市民要注意这几点:

穿得少未必更凉快。夏天穿得少是为了散热,但在气温接近或超过37℃时,皮肤不但散热功能减弱,反而会从外界环境中吸收热量,因而夏季赤膊会感觉更热。因此,越是暑热难熬,越要穿着合适衣物隔绝热气。

小暑节气,建议优先选择浅色薄

款长衣、长裤,既能遮挡烈日暴晒,又能起到防暑作用;也可在贴身背心外搭配棉麻薄款短衫,清爽又实用。

衣物挑选优先看重吸湿透气材质,夏季衣物多贴身穿着,需兼顾轻薄耐磨、透气亲肤、无肌肤刺激。棉、麻、丝等天然纤维面料吸湿散热效果最佳,是夏日穿衣首选。

在衣物配色上,白色最适合夏天穿着。从防晒角度而言,浅黄色衣物防晒效果偏弱,深红色和藏青色是理想的防晒色,但深颜色容易吸热。综合考量,白色棉织品防晒效果好,又不易吸热,所以最适合夏天穿着。需要注意的是,夏季酷热,有些颜色还

会扰乱人的心情,比如红色可使人血压升高,变得兴奋、烦躁,黄色会使人烦躁乱,所以穿衣最好避免穿这两种颜色。

小暑时节,我国民间还有“食新”的习俗。所谓食新,就是将新打的米、麦等擀成面条、包成水饺,或是蒸上一锅香喷喷的米饭,与邻居乡亲分享,寄托五谷丰登的祈愿。此外,民间还有晒书画、晒衣物等习俗,俗称“六月六,晒红绿”。主要是因为小暑节气后天气炎热,雨水也比较多,物品容易发霉长虫。所以把自家的书画、衣物拿出来晾晒,可以去潮,去湿、防霉、防蛀。

劳逸结合 静气养生

小暑过后天气炎热,人们出汗多、消耗大,容易出现情绪激动、心烦不安、疲倦乏力等状况。依照中医理论,小暑时节人体阳气最为旺盛,养生核心也应集中在养阳上。因此,人们在工作生活中,要注意调整心态、把控情绪,要劳逸结合,保护人体的阳气。

小暑养生,首先要做到平心静气

以养心。炎炎夏日,人们容易焦躁不安、疲惫困乏。在养生保健方面应该根据季节与五脏的对应关系,养护好心脏。中医认为,平心静气,可以舒缓紧张的情绪,使心情舒畅、气血和缓。既有助于心脏机能的旺盛,也符合“春夏养阳”的原则。所以夏季养生以“心静”为宜,心静自然凉。

饮食养生以清淡养胃为主。小

暑高温多雨,容易引起消化道疾病,因此在饮食上要注意卫生,饮食节制,不可贪食、过量,三餐以清淡为主,富有营养为宜。日常多吃苦味和酸味食物,切忌贪凉。市民外出时一定要做好防暑工作,及时补充水分,并尽量避免在午后高温时段外出活动,平安舒适度过盛夏时节。

诗歌

小暑

□ 芳草

热浪漫过季节的堤岸
暑气席卷人间
烈日倾泻的炽热
正斟满,盛夏所有的杯盏

蝉声,渐次喧嚣
时令已抵小暑
太阳率性泼洒日光
燥热缠裹大地,遍及苍莽

流焰炙烤长昼
瓜果沐骄阳,酿甜盈香
田间农人躬耕不歇
汗雨浇灌中,耘开一季祈望

小暑大暑,上蒸下煮
汗珠浸润七月繁华
深浅错落的跋涉
终会在路上,结出累累果实

午后,骤雨来访
暂涤热浪,又添几分溽湿
远山云絮舒卷自如
万般心绪,且寄青峰之外

试寻一涧清溪
赤足溅起一串欢畅
再憩于浓荫深处
闲听流水,让心自生清凉

当大地每一道肌理
都蓄满,灼灼辉光
万物向更浓绿意奔赴
经酷暑淬炼,成就岁月丰饶

时序更迭,自有律章
来日大暑,将承接烈焰
四季紧随时令流转
每一寸光阴,都值驻足流连

(作者系湖北省作家协会会员)