



今日迎来 大暑

暑热鼎盛雷雨频现



大暑

■芳草

太阳倾泼漫天流火
每粒汗珠,都裹着灼烫
蛙声划开层层溽热
柏油路,融作黏腻的糖衣

蝉鸣拉长燥热白昼
时节已至大暑
云絮凝滞,倦于远方漂泊
万里山河,沉陷滚滚蒸腾里

烈焰漫过寥廓长空
暑气攀上盛夏极致
空调昼夜急促喘息
萎蔫树木,低吐声声轻叹

远山轻笼一层薄霭
地气氤氲,向上萦徊
骤雨来去匆匆
片刻微凉,转瞬被热浪吞没

大暑接三伏,天焦地亦烘
农人依旧锄禾当午
任由汗水浸透衣衫
盛夏躬耕不辍,只为秋谷满仓

十二重热浪翻过
萤火虫提灯走进夜幕
晚风拂过静默田畴
经酷暑洗礼,万物沉淀风骨

星光撩开沉闷夜色
虫鸣四起,月色温婉
草木倾尽一季蓬勃
大地埋下收敛锋芒的伏笔

流年似水,奔赴前路
盛极当收,本是天地恒律
熬过这一季烈烈骄阳
便可邂逅一叶知秋的清涼
(作者系湖北省作家协会会员)

大暑三秋近,林钟九夏移。今日,我们迎来二十四节气中的大暑,这是夏季的最后一个节气。大暑恰逢初伏、中伏交替时段,是一年中日照最盛、气温最高的时节。从十堰天气情况看,大暑当日,我市维持晴热天气,最高气温逼近39℃,市民需做好防暑降温、防范强对流天气。

■记者 罗毅

穿衣宽松 避免暑热中暑

从时间段看,大暑大多出现在三伏里的中伏期间。今年中伏长达20天,高温高湿是其典型特征,正应了老话“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时节的燥热酷暑。大暑时节,我国除青藏高原、东北北部地区外,我国大部分地区酷热难耐,35℃高温常态化,多地会出现40℃极端高温。

大暑不仅高温炙烤,雷雨天气也尤为频繁。民间谚语“东闪无半滴,西闪走不及”,精准总结了夏季雷雨的特点:午后东方闪电,无雨将至;西方闪电,雷雨转瞬即至,避之不及。夏季午后雷阵雨也被称作“西北雨”,“西北雨,落过无车路”“夏雨隔田埂”“夏雨隔牛背”等俗语,形象诠释了夏雨局地

性、范围小、晴雨交错的特点,恰如唐代刘禹锡诗句所写:“东边日出西边雨,道是无晴还有晴。”

高温暴晒与突发雷雨并存,穿搭防暑尤为关键。大暑时节穿衣,优先选择透气、宽松的服饰,棉、麻、丝等天然纤维面料透气性佳、散热性好,是高温天气的最佳选择。尽量少穿化纤类衣物,这类面料透气性差,出汗后难以散热,极易引发中暑。

色彩选择也有讲究:短时户外活动可穿白色衣物,反射阳光、降低吸热;长时间户外作业、出行,更适合红色衣物。同时不少人存在消暑误区,认为酷暑天打赤膊更凉快,实则当气温接近或超过人体体温时,皮肤无法散热,反而会吸收外界热量,因此,夏天打赤膊更容易导致中暑。

静心养身 伏天切忌贪凉

大暑前后是一年中最热、湿气最重的时节,“中国气象先生”宋英杰在《二十四节气志》中提到,湿气蒸腾的闷热,是大暑最核心的气候特征。这种闷热黏腻、体感压抑的天气,也被称为“齁齁热”。在这样的时节,养生的重点在于“防暑”“祛湿”两方面,需从起居、饮食、心态多方面调理养护。

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,即将生姜切片或榨汁,搭配红糖拌匀,装入容器覆纱晾晒,充分融合后食用,可驱散体内寒气,对老寒胃、伤风咳嗽等不适有调理作用,兼具温补保健功效。喝伏茶,是以金银花、夏枯草、甘草等十余味中草药熬制的茶饮,清凉解暑、温润降火。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。

养生专家建议,大暑养生需把握四大要点。一为精神调养,保持心境平和、心情舒畅,避免心火旺盛;二为起居调养,避开正午烈日暴晒,严防中暑,同时切忌过度贪凉,频繁吹冷风、吃冷饮,避免寒气入侵引发感冒、关节疼痛等疾病;三为运动调养,优选清晨、傍晚凉爽时段,在河边、公园等阴凉处开展低强度运动,避免运动



暑气鼎盛 晴热雷雨相伴

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。一般在每年公历7月23日前后进入大暑节气,《月令七十二候集解》记载:“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。”所谓大暑,即炎热至极。人们常说“小暑不见日头,大暑晒开石头”,生动道出了大暑时节的酷热程度。

大暑有三候: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,气温高、雨水多,潮湿环境容易滋生细菌,催生草木腐化,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;此时土壤湿热充沛,适宜水稻等喜水作物的生长;此外,在这雨热交织的潮热天气,天气多变,短时降水时常突袭。

十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,大暑多处于中伏时段,日照充足,地面热量持续累积,达到全年峰值。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15日入伏以来,我市维持晴热高温天气,部分地区的最高气温超过了39℃。同时,受高空波动影响,我市局地多阵雨。其中,21日白天,我市维持晴天。下午至夜间鄂西西部、竹溪、竹山北部、房县北部出现了分散阵雨或雷阵雨,局部伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。22日白天,我市受高空偏北气流控制,以多云到晴天气为主,有分散阵雨或雷阵雨,最高气温逼近39℃,体感较为炎热。

根据气象资料分析,今年大暑当日,我市以多云天气为主,多雷阵雨,局地有暴雨,并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气,高温暑热持续。未来两日具体预报为:23日多云有雷阵雨,局地短时强降水,最高气温34~36℃,最低气温24~27℃;24日多云有雷阵雨,局地短时强降水,最高气温37~39℃,最低气温25~28℃。