

立秋 未入秋 暑热暂难退

日月流转,立秋已至。今日我们迎来二十四节气中第十三个节气,也是秋季第一个节气——立秋。立秋预示着秋季将至,但并不代表暑热就此退场。从十堰天气来看,受近期多轮降雨影响,气温有所回落,但目前仍处在中伏,三伏尚未收官,暑热天气还将持续。

■记者 罗毅



雨水降温,立秋当日较凉爽

作为“四立”节气之一,立秋标志着孟秋时节的开端。古人将立秋分为三候:一候凉风至;二候白露生;三候寒蝉鸣。意思是,立秋过后,风向转变,热风渐渐褪去,凉风徐徐而来;清晨雾气氤氲,水汽尚未凝结成露珠,故称白露生;寒蝉感知阴气生发,开始声声鸣叫。

立秋虽开启孟秋,但不等于酷热立刻终结。我国大部分地区立秋过后依旧闷热,“凉风至、白露生、寒蝉鸣”的物候景象并不会同步到来。十堰市气象学会副理事长沈定成解释,立秋仍处在三伏天之内,立秋之后往往还有“一伏”高温,民间俗称“秋后一伏热死人”“秋老虎”,

说的就是这一段燥热天气。立秋只是节气更迭,短时间内暑气并不会消散。

从气候学角度看,节气立秋和气象学“入秋”是两个概念。依据国家标准《气候季节划分》,一个地区需要连续5天滑动平均气温稳定低于22℃(且≥10℃),才算正式进入气象意义上的秋天。二十四节气顺序里,立秋之后还有处暑,“处暑”即为出暑,代表炎热渐渐退去。一般要等到处暑节气过后,暑气才会逐步消减,凉意慢慢显现。

从十堰近期天气来看,雨水频繁,气温有所回落。其中,8月5日,十堰城区、郧西东部、郧阳区北部、

丹江口市东部和西南部、房县中东部出现中到大雨,局部暴雨,全市平均雨量9.9毫米。受降水影响,全市最高气温回落至30℃附近,体感较为舒爽。

根据气象资料分析,立秋当日,我市受副热带高压外围气流影响,多云有分散阵雨或雷阵雨,局地伴有短时强降水,气温回落;8日,受偏东气流影响,多云有雷阵雨。

具体预报:7日,多云有分散阵雨或雷阵雨,局地短时强降水,最高气温33℃—34℃,最低气温23℃—26℃;8日,多云有雷阵雨,东部局地大雨或暴雨,最高气温33℃—34℃,最低气温23℃—25℃。

诗歌

立秋

□ 文/芳草

暑气尚在门口徘徊
风忽于窗前转身
轻掀一页褪色日历
夏的青衫,酒染一抹微黄

草木深谙时令密语
盛夏余热未散
秋已悄然伫立路口
每粒清露,驮着朝夕赶路

蜻蜓还在荷间嬉戏
蝉歌依然激昂
而今夜,凉风暗度
萤火虫仔细查阅昼夜温差

稻穗,逐日丰盈
原野晾晒出一袭浅秋
酷夏还未落下帷幕
金秋序言,早已落笔山河

云朵轻舒,长空辽远
太阳收敛凌厉锋芒
晚风翻过山岗时
夜色藏起咄咄逼人的热浪

晨来暮往,凉意滋长
当流云栖于山岚
天地间,漾开缕缕凉爽
农人立于田埂,眉梢飞扬

打捞起一夏喧嚣
滤去心中烦闷与焦躁
轻轻折叠满心期愿
寄给归雁,寄给下轮明月

繁花已长成果核
岁月正封存过往芬芳
等风一日清朗一日
漫山遍野,铺开一卷秋凉
(作者系湖北省作家协会会员)



暑热尚未消退,穿衣清凉为主

立秋预示着丰收的季节即将到来。《月令七十二候集解》载:“立秋,七月节……秋,擎也,物于此而擎敛也。”“擎敛”即收敛聚集,指时至立秋,万物生长由繁茂转向收敛,逐步进入收获季。

立秋前后,我国大部分地区农作物生长旺盛,陆续走向成熟。北方棉花结铃、大豆结荚、玉米抽雄吐丝;江南水稻抽穗,瓜果蔬菜次第成熟。古时农人会在收成之后择吉日,祭拜天地祖先,品尝新收的谷

物,庆贺劳作的收获。不少地方还有把农作物晾晒于屋檐、窗台之上的习俗,也就是大家熟知的“晒秋”。

民间流传“啃秋瓜”“贴秋膘”等趣味习俗。民国《首都志》记载:“立秋前一日,食西瓜,谓之啃秋。”“啃秋”可以啃西瓜、香瓜乃至玉米,表达对自然馈赠的感恩。各地风俗略有差异,京津一带多食西瓜香瓜;浙江部分地区,则习惯西瓜配烧酒,据说可以解暑、预防疟疾。

所谓“贴秋膘”,是指人们熬过

苦夏,体重常有下降,到了丰收季节,便要吃各种美味佳肴补回来,“以肉贴膘”。但贴秋膘不等于一味吃肉增重,核心是均衡膳食,调养脾胃机能。俗话说“夏天过后无病三分虚”,漫长的酷热夏季,人们常贪食冷饮,脾胃容易偏弱,秋季进补正是调理脏器机能的好时机。

不过,通常情况下,立秋地表积蓄热量仍在,天气并不会马上凉爽下来。市民依旧要警惕高温,衣着以清凉透气为主,继续做好防暑降温。



早晚逐步凉爽,仍需防范秋燥

《论语》有言“不时不食”,讲的就是顺应时节饮食。立秋之后,早晚虽有凉意,但伏天未尽,还可能遭遇“秋老虎”,人容易倦怠乏力。遵循中医“春夏养阳,秋冬养阴”原则,立秋养

生重在养阴补虚。

暑气未消,“秋燥”随之而来,口干舌燥、心烦燥是常见表现。养生当以养阴清燥、润肺生津为基本原则,结合自身体质适度进补。血虚体质,可用当归、红枣、何首乌、桑椹煮粥炖汤;阴虚体质,适合用麦冬、五味子、山药、百合熬制食疗药膳。

同时,高温时段要保持心态平

和,避免情绪剧烈波动诱发心脑血管疾病。日常运动应量力而行,适度锻炼有助新陈代谢,但不宜过度劳累。

值得注意的是,秋季进补讲究因人而异、适量适度,谨记养生七“不要”:不要无病乱补、不要虚实不分、不要过度进补、不要以药代食、不要重补轻出、不要长期服用单一补品、不要以食材贵贱论进补价值。

