



暑消风凉新秋至



养生正当时

离离暑云散,袅袅凉风起。北京时间8月23日,迎来了农历二十四节气中的“处暑”,标志着炎热暑天的正式落幕。今日,长达40天的三伏天正式结束。从我市天气走势来看,处暑节气开启后,雨水将至,持续多日的酷热天气将逐渐缓和。

■记者 罗毅



处暑

■文/芳草

雨水将至,气温逐步回落

处暑是农历二十四节气里的第十四个节气,字面意思为“出暑”,代表暑热消退、炎夏终结。十堰市气象学会副理事长沈定成介绍,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,意味着酷热难熬的天气到了尾声。

二十四节气中的“三暑”(小暑、大暑、处暑),都是反映一年中暑气变化的节气。小暑是初入暑热,大暑是暑热鼎盛,处暑则是暑气终止。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。”说明在此节气中,老鹰开始大量捕猎鸟类;天地间万物开始凋零;“禾乃登”的“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称,“登”即成熟丰收。

处暑是气温由炎热向凉爽过渡的关键节气。节令到了处暑,气温进入了显著变化阶段,逐日下降,不再暑热逼人。从十堰近期天气情况看,今年8月以来,我市多阵雨天气,部分地区出现了短时强对流天气,气温并不算很高。今年处暑节气

当日,我市受大陆高压控制,以多云到晴天气为主,有分散阵雨,最高气温回升至35℃。

根据气象资料分析,24日和25日,我市受低压倒槽影响,多云有阵雨或雷阵雨,其中,24日东部局地大雨或暴雨。未来两天具体预报为:24日多云有阵雨或雷阵雨,东部局地大雨或暴雨,最高气温32℃—33℃,最低气温24℃—27℃;25日多云有阵雨或雷阵雨,最高气温33℃—35℃,最低气温24℃—27℃。

暑气,借清风隐退
大地反复掂量时令分寸
三寸残荷犹抱夏色
一尺秋风暗送淡淡桂香

秋老虎仍盘踞人间
残暑却仓皇遁入层林
一场秋雨匆匆赶来
打湿,盛夏遗落的尾声

蝉鸣日渐寥落
悄悄隐进山岚的褶皱
白昼尚有余热缠绕
晚风已携秋凉踏月归来

骄阳收敛锋芒
晓风斟满一盏清凉
草尖凝露,缀珠成印
点点落款于初秋的扉页上

稻禾,褪却青葱
弯腰驮起万顷丰饶
老农持一顶晒旧草帽
承接大地酝酿已久的犒劳

河水,临摹靛蓝
蟋蟀恪守石缝的约言
残荷卷作泛黄信笺
写满夏日,未说完的缱绻

掬一捧向晚柔风
辞别炎夏,相拥清秋
荷塘谢尽万般娇艳
独留枯莲,静候落叶翩跹

凉风有信,一念秋安
愿流年洗尽尘嚣
暑消秋至,随遇清欢
世间万物正缓缓走向圆满

天气逐步转凉,仍需防“秋老虎”

《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?

事实并非绝对。沈定成解释,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,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停止,除了要看处暑的日期,还要看至处暑日是否已经“出伏”。最后,即便是三伏天已过,处暑也到了,按往年的经

验,也有可能出现“秋老虎”。且随着全球气候变暖的趋势,有的地区在出伏之后天气不仅没有变凉,还出现令人难耐的高温天气。“秋老虎”大多发生在每年的8月下旬至9月,这段时间通常是每年处暑后半个月左右,有时会持续一两个月。

整体而言,处暑过后天气整体转凉,节令变化也深刻影响着农事生产。古人留下的大量具有实用价值的谚语,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。总体来看,处暑节气的

气候特点是昼热夜凉、昼夜温差大、降水偏少、空气干燥,气温整体呈稳步下降趋势。

因此,市民穿搭需顺应时节变化。处暑虽属秋季节气,但暑气余威未消,无需急于添厚衣物。另外,处暑时节,时值初秋,天气变化无常,“一天有四季,十里不同天”“若要安逸,勤脱勤换”。因而,市民应多备几件秋装,做到酌情增减,随增随减。当然,对于体质较弱的人来说,天气转凉要适时增加衣服,防止生病。处暑穿衣,不适合穿太多的衣服。平时市民可以穿薄一些的长袖,天气热的话,可以把袖子直接挽起来。

饮食调养有度,科学抵御“秋乏”

处暑是反映气温变化的一个节气。处暑过后,南下冷空气频次增多,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,这就是典型的“秋老虎”。此阶段白天气温虽然仍会偏高,但早晚温度低,温差较大。进入处暑节气后,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,机体于是出现疲惫感,产生“秋乏”。化解“秋乏”,要保证

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,多吃西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等食物。

民间素有“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。穿衣方面,虽有“春捂秋冻”一说,但处暑过后,早出晚归者

要注意添加衣服。特别是夜间外出,要多穿衣服。运动方面,早晚可适当运动,中午气温偏高,仍需要避免室外运动,特别是患有高血压的中老年人,不宜晨练一直到太阳当空。日常饮食上,有些人在处暑过后往往胃口大开,但此时仍不宜多吃肉类等高蛋白食品,可选用适合健脾胃的食物如薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。起居方面,晚上睡觉时,白天若室温不高可不开空调,开窗使空气流通。晚上入睡时,应关好门窗,规避凉意侵体。

