

一周天气预览

星期一 5月12日



多云转阴 21℃~30℃

星期二 5月13日



阴转小雨 22℃~28℃

星期三 5月14日



阴 18℃~28℃

星期四 5月15日



阴转多云 20℃~32℃

星期五 5月16日



阴转多云 24℃~33℃

星期六 5月17日



多云转阴 24℃~36℃

星期日 5月18日



多云转阴 25℃~34℃

信阳市气象台5月11日17时发布

本周多晴 气温逐渐“火辣”

本报记者 张方志

随着夏日的真正开启,我市本周天气也将呈现出夏日的特色。在多晴模式下,气温将逐渐攀升,周最高气温或达到35℃。

“五一”长假的最后一天,我们迎来了夏季的第一个节气——立夏,这也标志着火热的夏天正式开启。然而,回顾过去一周我市的天气,可以说是十分舒爽。立夏的到来并未使我市气温迅速攀升,周最高气温只有28℃,早晚的风仍带着丝丝凉意,仿佛春天并未离去。

此外,步入5月份的上周,也一改此前的少雨干燥状态,连续出现了两次明显的降水过程。记者从信阳市气象局获悉,5月4日17时~5日6时,在自然降雨和人工增雨的共同作用下,我市出现了小到中雨,南部部分县区大雨,局部暴雨,并伴有局地雷暴大风、短时强降水等强对流天气,全市平均降水量达到15.8毫米;5月8日2时~9日6时,我市普降大雨,南部部分县区局部暴雨,并伴有局地雷暴大风、短时强降水等强对流天气,全市平均降水量更是

达到41.0毫米。

两次降水让过去一周我市平均降水量累计达到56.8毫米,彻底解除了此前出现的旱情,并使全市国家站平均降水量较常年同期偏多63.0%,这可是今年以来少有的情况。

其实,降水增多是信阳入夏以后的常态,尤其是那种分散性降雨、短时强降水更是常见,本周三我们或将再次遭遇。不过,在5月的第3周,我市天气将以晴天为主,气温也会与开启的夏天相匹配,如芝麻开花节节高,并一路攀升至最高35℃左右。

阳气渐盛 养生正当时

本报记者 张方志

立夏已过,春天便如一个踌躇的过客,终于被“夏娃”推搡着,踉跄退场了。本周,信阳的日头,先是30℃,继而31℃~32℃,最后竟至于34℃~35℃。火热的夏天来啦,天地间的阳气渐盛,万物也进入一年中最旺盛的生长期。而我们也如自然界的草木一般,要顺天应时,调整养生之道。

立夏后昼长夜短,起居作息当与日同行。《黄帝内经》有言:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日。”此时宜适当早起,以吸纳清晨清新的阳气;

在保证充足睡眠的前提下,夜晚可稍晚入睡,午间小憩尤为珍贵。正所谓“午睡一刻值千金”,午间小睡能有效缓解“夏日倦怠”。明代医学家李时珍特别强调夏季“夜卧早起,广步于庭”,提倡清晨在庭院中散步以舒展阳气。

在饮食调养方面,养生专家建议遵循“春夏养阳”的原则。孙思邈在《千金要方》中记载:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”此时可适量食用辛味食物,但需注意不可过量以免伤阴。信阳民间也一直流传着“冬吃萝卜夏吃姜”的养生之道,所以,平时炒菜时可适量放些姜片或姜丝,但

体质虚寒者生姜用量需谨慎。此外,家中绿豆、莲子、苦瓜等清热解暑之品应当常备。

夏季来临,气温升高,人体易出汗,所以补水至关重要,尤其是户外工作者最好随身携带水壶。日常生活中,我们可饮用菊花茶、金银花茶等清凉饮品,常饮有清热解毒之功效,但脾胃虚寒者不宜多喝。

生命在于运动,夏季虽然火热,但是运动还是要做的。不过,夏日运动一定要适度,不宜剧烈运动。运动时间也要有所选择,宜在清晨或傍晚较凉爽时段进行,推荐太极拳、八段锦等柔和类运动。

