

# 阴雨意犹未尽 喜提一周清凉

## 一周天气预览

星期一 8月11日



多云 24℃~29℃

星期二 8月12日



多云 25℃~29℃

星期三 8月13日



中雨 24℃~29℃

星期四 8月14日



中雨 25℃~29℃

星期五 8月15日



小雨 25℃~28℃

星期六 8月16日



小雨 26℃~33℃

星期日 8月17日



小雨 26℃~35℃

信阳市气象台8月10日17时发布

本报记者 张方志

盼星星盼月亮,终于从上周六开始,我们盼来了一次阴雨天气。此次阴雨不仅来势汹汹,而且较为持久,它将覆盖本周大半时间,而我们将凭此喜提一周清凉。

刚刚过去的一周是较为特别的一周,我们迎来了立秋,开启了未伏,清凉模式仿佛就要打开。但是,上周前期,我市天气依然复制了之前的模式——闷热少雨,高温预警信号发个不停。好在立秋节气的到来多少给酷暑“上了点眼药”,于是一场缺席良久的阴雨在立秋后开始降临豫

南大地。

记者从市气象局获悉,截至昨日9时,本次阴雨过程已给我市带来32.4毫米的平均降水量,尽管降水量依然分配不均(多则108.3毫米,少则不足10毫米),但是却一改近期降水“东一榔头西一棒槌”的模式,对我市全区区域大覆盖。

久违的降水不仅缓解了我市前期存在的旱情,而且浇灭了酷暑的“嚣张气焰”,让气温大幅下跌,我们终于迎来了8月份以来最难得的清凉时刻。更令人兴奋的是,这股迷人的清凉我们还将在本周继续享受数日。

根据市气象局发布的天气预报显示,本周我市天气将以阴天到多云为主,从周一到周五,分散性阵雨、雷阵雨不时现身,其中周四局部区域还有大雨。在持续阴雨天气的影响下,本周我市气温也会保持低调,周一至周五的最高气温在30℃左右,早晚最低温度在24℃上下,人体感知较为舒适。

立秋已过,暑气未消。尽管连续阴天会让暑热一时难以抬头,但是待到阴雨渐散的本周末,我市气温将卷土重来,最高温度回升到36℃左右,届时湿热的感觉会重新包围着我们。

## 未伏养生正当时 防暑降温莫放松

本报记者 张方志

8月9日,未伏开启,这意味着最炎热的时节已是“兔子的尾巴——长不了”。不过,暑气在短时间内可不会消散,酷热仍将盘桓一段时间。暑湿未退,秋燥已萌,中医养生专家认为,此时人体气血亦应随之调整。倘若养护失当,极易为秋冬埋下病根。

**饮食:清补为要,养护脾胃**

未伏饮食,需从单纯的清热解暑转向兼顾健脾祛湿。绿豆汤、冬瓜汤等依然适宜,但不宜过度贪凉,以免损伤脾胃之气。此时正是山药、莲藕、芡实等健脾食材大展身手的时节,可温和补养,为身体积蓄能量。秋燥初显,多饮温水,适量食用梨子、银耳等润而不腻之物,有助于为身体储备“水分”。

**起居:避暑防凉,平衡有道**

日常消暑上,空调仍是抗热主力,但温度设定以不低于26℃~28℃为宜。过度贪求空调低凉,会导致室内外温差过大,易使毛孔骤闭,汗出不畅,反生内热。

立秋已经过去,如今早晚温度下降愈发明显,此时应适当开窗通风,让清新空气流入,带走郁积湿浊。

**运动:温和舒缓,择时而动**

生命在于运动,无论何时都不要忘记锻炼我们的身体。但是,当下伏天未尽,暑热仍存,锻炼时间宜选清晨或傍晚,避开骄阳炙烤。运动方式上,要以舒缓活动最为相宜,打打太极拳,练练八段锦,走走小碎步,既能活动筋骨,又不易大汗淋漓过度耗气。

**防疾:守护关口,安度换季**

未伏湿热仍盛,是肠胃疾病高发期。所以,生冷食

物入口务必谨慎,隔夜饭菜更应谨慎处理,严防“病从口入”。早晚温差渐显,外出随身携带轻薄外套,护住肩颈与腹部,以防寒凉乘隙而入。此外,秋燥渐起,我们要及时调试情志,调适心态,保有一颗“平常心”。

总之,未伏是夏秋更迭的关键节点,也是身体由“长”转“收”的微妙时刻,此时精心养护,既是对酷暑余威的告别,更是为秋冬健康打下坚实基础。顺应时节,起居有度,饮食得当,运动有节,方能在季节转换中安度未伏,静候秋凉。

