

昼长夜短盛夏至 消暑静心巧调养

一周天气预览

星期一 6月22日



星期二 6月23日



星期三 6月24日



星期四 6月25日



星期五 6月26日



星期六 6月27日



星期日 6月28日



信阳市气象台6月21日17时发布



游客正在郝堂村方言墙下留影。本报记者张方志于6月20日拍摄于美丽乡村郝堂

本报记者 张方志

时序六月，信阳明媚清朗、夏意渐浓。自入夏以来，我市整体天气状况平稳舒适，虽气温稳步攀升，部分时日最高温度突破32℃，但并未出现极端酷暑天气，全域最高温度始终保持在33℃以下。这也与夏至未至、天地阳气缓慢升腾的节气节律密切相关。

回顾上周，我市天气晴雨相宜、体感舒适。周初以多云间晴天气为主，光照充足、气温小幅回升，整体温润清爽，适宜市民出行通勤、户外休闲。就在暑气悄然积聚、气温持续走高之际，周四一场明显降水天气及时到访，阵雨逐步升级为大雨、暴雨，有效冲刷了空气中的燥热与浮尘，快速拉低气温，为城市褪去暑热、送来清凉，让市民在初夏时节收获了舒适惬意的天气体验。

6月21日，夏至节气如约而至，正式宣告盛夏时节拉开帷幕。而随着端午假期落下

帷幕，我们的生活、工作也回归常态。不少市民十分关注：夏至到来后，本周我市天气整体走势如何、信阳是否会迅速开启高温闷热模式？

市气象局发布的最新天气预报显示，本周我市天气晴雨交替、冷暖适宜，整体状态良好，并未即刻进入夏闷热时段。前期多分散性小雨，持续降水有效调节空气湿度、压制暑气升腾，全市最高温度维持在28℃左右，体感较为凉爽、舒适度较高。后期雨水消退、晴好天气回归，阳光充足、视野通透，温度稳步回升，最高温度回升至33℃，无强对流、极端高温等灾害性天气，整体适宜日常出行与生产生活。

值得关注的是，端午假期结束至国庆前夕，除去每周双休日，我们将迎来百余天无全国法定节假日的工作周期。漫长的常态化工作节奏，容易让人产生审美疲劳、心理倦怠，加之夏至过后暑气渐盛、天气愈发闷热，极易出现烦躁

乏力、身心不适等症状，因此顺应夏季气候特点、做好日常养生与身心调适尤为重要。

夏至养生，重在静心养气、清热祛湿。起居方面，理应顺应夏季昼长夜短的特点，早睡早起、养护阳气，建议大家夜间尽量早睡，午间抽出20分钟左右小憩，缓解工作疲惫、养心安神。居家纳凉需合理使用空调，温度建议设置在26℃及以上，避免冷风直吹，预防受凉感冒、关节不适。

饮食上坚持清淡原则，多吃冬瓜、丝瓜、绿豆、莲子等清热祛湿、健脾养胃的时令食材，减少辛辣油腻、生冷冰镇食物摄入，日常少量多次补水，弥补夏季出汗流失的水分，避免体虚乏力。

同时，我们需做好情志调节，盛夏燥热易致心烦气躁，日常尽量保持心态平和、静心安神。工作之余利用早晚凉爽时段适度散步、慢走，舒缓压力、放松身心，以健康的体魄、饱满的心态从容度过盛夏这段时光。

