

晴雨交替湿热重

中伏漫长宜“歇伏”

一周天气预览

星期一 7月27日



雨 26℃~32℃

星期二 7月28日



雨 24℃~30℃

星期三 7月29日



雨 25℃~31℃

星期四 7月30日



阴 27℃~32℃

星期五 7月31日



多云 25℃~33℃

星期六 8月1日



多云 25℃~34℃

星期日 8月2日



晴 27℃~35℃

信阳市气象台7月20日17时发布



石凉粉是信阳人消暑的“灵魂搭档”。

本报记者张方志26日下午拍摄于浉河北岸

本报记者 张方志

刚刚过去的一周,信阳的天气也是多变的。白天主打晴到多云,阳光毫不吝啬地倾泻而下,虽然分散性阵雨和短时强降水不时“突袭”,却终究没能撼动气温的高位——最高气温徘徊在35℃左右,闷热感如影随形。这样的天气并不出人意料,毕竟时序已入初伏,一年中气温最高的时段已然开启。7月25日(上周六),中伏正式登场。今年的中伏长达20天,将持续至8月13日。这意味着,我们或将迎来一段漫长的湿热“煎熬”。

从本周的天气走势来看,这种“煎熬”正在到来。市气象局发布的最新预报显示,本周一至周三,我市将迎来小到中雨的天气过程。在雨水的冲刷下,前期气温较上周有所回落,最高温度在32℃上下徘徊。周四开始,天气逐步转好,以多云到晴为主。随着阳光重新上线,气温也将迅速回升,本周后期最高温度又将回

到34℃左右。当前距离大暑节气刚过不久,又逢中伏开启,晴雨各半的天气格局下,豫南大地的湿热将进一步凸显,“上蒸下煮”的煎熬,我们还将继续承受。

民间素有“歇伏”的传统。每到三伏天,人们便会主动减少运动和劳作,将身心调整到最佳状态,静待秋日来临。如今中伏开启,湿热冗长,我们在日常生活中也应遵循这一古老的智慧——减少剧烈运动,以休养生息。当然,“歇伏”并非一动不动,适当的日常活动仍是必需的。因为湿热的天气更容易导致体内湿气积聚,适当运动、微微出汗,反而有助于促进气血流通、祛除湿气。那么,这个时节选择哪些运动最合适呢?散步、太极拳、八段锦等舒缓项目便是上佳之选。运动时间宜选在清晨或傍晚,避开烈日当空的正午时段。

说到散步,最好选在太阳尚未高挂的清晨,此时气温不高、空气清新,稍大一些的运

动量也可承受。晚饭后同样是散步的好时机——太阳落山、夜幕开启,信步至浉河两岸,吹一吹渐起的河风,感受微凉的水汽,便是最惬意的饭后消暑方式。走得口渴了,不妨在浉河烟火处来上一碗信阳特有的石凉粉,一顿“吸溜”之后浑身为之凉、精神为之振,一天的烦躁在此刻烟消云散。

中伏热且长,我们需要静待其中,不急不躁,保持良好心态。日常饮食上宜以清淡为主,可多吃冬瓜、丝瓜、苦瓜等应季果蔬,以及绿豆、赤小豆、薏苡仁等祛湿食材。切忌贪凉——冰镇饮料和生冷食物不仅会加重体内湿邪、损伤脾胃阳气,短时间大量饮用还可能诱发血管骤然收缩,带来身体不适。若出汗较多,应及时补充水分,少量多次为宜。出行时,要记得做好防暑降温工作。

愿我们每一位市民都能在这个漫长的中伏里,觅得一份属于自己的清凉与从容,安然度夏。

