

一周清凉夏已尽? 暑气未绝秋尚浅

一周天气预览

星期一 8月24日



多云 26℃~33℃

星期二 8月25日



多云 26℃~33℃

星期三 8月26日



多云 25℃~34℃

星期四 8月27日



多云 25℃~33℃

星期五 8月28日



多云 26℃~34℃

星期六 8月29日



多云到阵雨 26℃~34℃

星期日 8月30日



阴到小雨 24℃~33℃

信阳市气象台8月23日17时发布



初秋郊游。

本报记者张方志昨日拍摄于浉河区董家河镇睡仙桥村

本报记者 张方志

一周清凉夏已尽?暑气未绝秋尚浅。过去的一周,信阳整体天气平稳舒适,以多云天气为主,无强降雨、无极端高温。得益于8月上旬台风带来的连续性降水滋润,全市空气温润、暑热消退,周内最高气温仅32℃,立秋后的清爽质感格外明显。

昨日,我们又迎来秋季的第二个节气——处暑。《月令七十二候集解》有云:“处暑,七月中。处,止也,暑期至此而止矣。”顾名思义,处暑寓意盛夏酷暑渐行渐止,秋凉缓缓登场。不少市民体感晚风送爽、晨气温凉,以为炎热已然落幕。但气象规律表明,此时副热带高压依旧盘踞,暑气只是暂缓并未退场,夏秋交替的温差波动,是本周天气最鲜明的特点。

市气象台最新预报,本周我市依旧以多云天气为主,气温先稳后升、凉意与余热并存。周一和周二多云间晴,局部有分散性短时阵雨、雷阵雨,体感还算温润舒适,最高气温维持在33℃左右,虽炎热但不极端。从周三开始,太阳

进一步“站稳脚跟”,气温稳步攀升,最高气温重回34℃,蛰伏多日的暑气再度回归,上演典型的“秋老虎”天气。

整体来看,本周昼夜温差持续拉大,前期清晨、夜间秋风舒爽、凉意可人,后期午间日照强烈、暑热明显,呈现“早晚是秋、午间是夏”的独特换季气象。

“七月流火,九月授衣。”《诗经》中的古老智慧,精准道出夏秋交替的气候规律与生活宜忌。眼下正值农历七月中旬,正是夏秋转换、“流火”转凉的起点,暑湿渐退、秋燥初起,我们也须顺应天气变化,调整衣食住行与养生习惯,平稳度过换季期。

穿衣方面,早晚外出可备一件薄开衫、防晒衣,护住肩颈、腰腹,避免受凉;午间气温升高,及时增减衣物,切忌大汗后脱衣吹风,预防换季感冒。

饮食上主打“清润祛湿、少辛增酸”,告别夏季贪凉习惯。少吃生冷冰饮、辛辣烧烤,多吃本地当季的菱角、芡实、莲藕,搭配薏米、赤小豆煲汤,健脾祛湿、清除余暑。日常可常食梨、葡萄、银耳、百

合,搭配一杯温润的信阳毛尖,缓解初秋口干、皮肤干燥等秋燥不适;西瓜等寒凉瓜果要开始减少摄入量,以免损伤脾胃。

起居方面要讲究“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”。尽量早睡早起,杜绝熬夜,养护体内阴气。夜间睡眠关闭空调、开窗通风,腹部加盖薄被,避免夜间受凉;日间避免正午高温时段外出暴晒,减轻午后困倦乏力的秋乏症状。

出游出行优选本周前两天的阴凉时段,鸡公山、南湾湖、浉河沿岸、山野乡村皆是好去处。多云微凉时段适宜徒步、散步、近郊露营,沉浸式感受树叶渐柔、晚风渐凉的换季景致。周三最高气温升至34℃左右,户外出行做好防晒补水,户外活动最好避开高温时段。

