



我们离你最近

## 夏至将至

明日17时14分  
迎来夏季第四个节气

“黄梅时节家家雨,青草池塘处处蛙。”北京时间6月21日17时14分将迎来夏至节气,标志着炎热的盛夏来临,意味着高温的炙烤开始。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,每年公历6月20日至22日之间,当太阳到达黄经90度时,为夏至之始,它是二十四节气中第十个节气,也是夏季第四个节气。“至者,极也”,经过立夏、小满、芒种的不断蓄积,阳气在夏至达到顶点,大自然笼罩在一片炎热之中。

夏至来临之日,太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼时间最长的一天,且越往北白昼时间越长。此后,昼渐短,夜渐长,直到秋分,方得平均,我国民间有“吃过夏至面,一天短一线”的民俗说法。

夏至,中国古时又称“夏节”“夏至节”,素有祭拜先祖、祈福美好的习俗。《周礼·春官》中记载:“以夏日至,致地方物魍”,周代夏至日祭祈神明,意在消除疫病和灾荒;汉代以后,为祈求五谷丰登,粮仓充实,历朝历代几乎都有祭拜仪式。

夏至是民间“四时八节”之一,中国人喜欢美食,不同节令有不同的应景食物。“各地夏至食俗虽有差异,但吃面却大有共识。夏至新麦已收获,人们尽兴吃面,有尝新之意,既解馋享口福,也是盛夏的便捷饭食。南方有阳春面、干汤面、麻油凉拌面等,北方则有打卤面、捞面、炸酱面、冷面等。”由国庆说。

夏至后不久便会进入一年中最热的三伏天,大众该如何养生保健?由国庆结合养生保健专家的建议提醒:饮食上宜清淡,以清补、健脾为原则,可适当多吃些苦味食物,如苦瓜、芹菜、茼蒿、苦菊等,这些食物有利于祛暑益气、除燥祛湿、生津止渴和增进食欲。

睡个好觉是夏日养生关键。此时节,可稍晚睡一些,早起一点,以顺应自然界阳盛阴伏的变化。起床后可适当运动,如散步、慢跑等,避免剧烈运动;应重视心神调养,戒躁戒怒,保持心情顺畅,培养积极乐观的情绪。

■新华社

## 梅雨没来

今年我市入梅时间  
很可能偏晚

本报讯 高温仍在持续。尽管19日最高气温较18日稍稍降了一些,不过人们在户外感觉还是一样热。市气象台预计,本周前半周依然以晴热高温天气为主,后半周将有明显降雨,高温有望稍稍缓解,不过高湿度加上气温“3”字头的组合,只怕是“烧烤”模式又转为了“蒸煮”模式。

本周二将迎来二十四节气中的夏至。夏至一般被认为是盛夏的开端,不过今年的盛夏酷暑显然已经早于夏至日提前开场了。连日来,火辣的阳光不断向大地输送热量,持续的高温热浪让流汗不止成为生活常态。高温黄色预警,高温橙色预警……在气温的持续攀升中,气象部门的高温预警信号也随之变换颜色。19日15时58分,市气象台变更发布高温黄色预警信号,预计20日我市各县区最高气温将达35°C以上,提醒公众注意防范。市气象台还说,本周前半周虽然也是高温,不过由于持续高温给强对流天气创造了良好条件,天气舞台上很可能会不时地有雷阵雨、短时阵风前来“客串”,尤其是午后发生强对流天气的概率较高,提醒大家注意防范,出门不妨带上雨伞,遮阳挡雨两不误。本周后半周,由于我国主雨带北抬,23日到24日将有明显降雨过程,雨量可达中到大雨,局地或有暴雨。高温将随降雨有所缓解,但雨停后很可能会开启“蒸桑拿”模式。

每年夏天,我们都会邂逅一年一度的梅雨季节。经验告诉我们,梅雨季节虽然潮湿闷热,但时时有时无的降雨能为我们挡住高温一阵子,出梅后才正式进入高温“烧烤”模式。今年的黄梅天一直姗姗来迟,倒是“高温”一直强势占领着天气舞台。市气象台说,淮安常年入梅的时间为6月18日到6月20日,今年我市入梅的时间很可能偏晚,预计23日左右才有可能入梅。气象专家介绍,6月下旬以后才开始的梅雨一般被称为迟梅雨,又名“阵头黄梅”,迟梅雨常常多雷雨阵雨天气,持续时间一般不长,平均只有半个月左右。

经过立夏、小满、芒种的不断蓄积,阳气在夏至达到顶点,此时气象条件往往是气温高、气压低、湿度大、风速小,一年最难熬的盛夏来临。夏至日并不是一年中中最热的,因为近地表的热量这时还在继续积蓄,没有达到最多的时候,从夏至后的第三个庚日开始,就将进入“三伏”。

■融媒体记者 傅停停

### 近期天气预报

6月20日多云,局部地区有时有阵雨或雷雨  
东到东南风4到5级,短时阵风8到10级  
最低气温:23°C到24°C  
最高气温:36°C到37°C

6月21日多云,局部地区有时有阵雨或雷雨  
东南风4到5级  
最低气温:24°C到25°C  
最高气温:36°C左右

6月22日白天多云,夜里阴有阵雨或雷雨  
东南风转西南风4到5级阵风6级  
最低气温:24°C到25°C  
最高气温:35°C左右

