

盛夏来临 可以过过“苦”日子

21日17时14分将迎来夏至节气 专家提醒注意防暑降温



北京时间6月21日17时14分将迎来夏至节气,这标志着炎热的盛夏来临,意味着高温的炙烤开始。而根据石家庄市气象台监测,天公很是配合这个节气,不仅炎热难耐,更有可能创下今年以来的最高气温。对于高温酷暑天气,市四院中医科主任毕秀霞建议大家适当过过“苦”日子,多吃些苦味食物。可以稍微晚点儿睡、早点儿起,尤其是外出时要注意防暑降温和补充水分。



■市民“全副武装”防晒出行。



■高温下出行的市民。

□文/本报记者 崔虹 实习生 张蕊 图/本报记者 李青

4个县(区)的最高气温超过了39℃

昨天,晴晒继续在线,烈日火辣辣地照着大地,路边的花草也仿佛受不了这炎热的天气,没精打采地垂着头。走到室外的瞬间,人们便感觉周身被热气包围着、烘烤着,就连迎面吹来的风,都是热的。街上的人们撑起了遮阳伞,戴着遮阳帽,有的穿着防晒衣,总之,想尽一切办法躲避太阳的暴晒。“太热了,真是一分钟都不想在外面待着。”市民吴燕边说边用纸巾擦着脖子后面的汗。

那么,省会昨天到底有多热呢?根据市气象台监测,当天,省会最高气温来到了38.5℃,与5月31日的气温并列今年第一。正因为如此,昨天下午,市气象台再次发布了高温橙色预警信号,而这个预警信号已经连续发布了四天。

气象专家介绍说,昨天,省会所有县(市、区)都达到了高温天气(注:最高气温35℃)的标准,尤其是栾城区、元氏县、高邑县和赵县,这四个县(区)的最高气温均超过了39℃,其中,栾城区以39.7℃位居全市榜首,元氏县仅随其后,高邑县和赵县分列第三和第四。

今天气温可能达到40℃

今明两天恰逢全市中考,天气却不尽如人意,先是烈日炎炎,高温暴晒,第二天虽然气温下降,但可能会出现雷雨天气。所以,专家提醒考生和家长根据天气变化合理规划出行时间和路线。

今天是全市中考第一天,仿佛是为了蹭热度,天公决定让太阳不遗余力地贡献力量,向40℃大关发起冲击,让气温创下今年以来的新高。根据最新气象信息,今天,省会是晴转多云的天气。除了炎热外,今天可能还会刮起4-5级的偏南风,所以人们的体感会非常不舒服。对此,专家提醒市民、考生和家长们,外出时一定要注意防暑降温和防晒。

在经历了炙烤后,明天,云姑娘成为省会天空的主角,而且大概率会有雷阵雨或阵雨,最高气温也随之降到33℃。所以,大家外出时记得携带雨具,并注意安全。

今天大家准备好吃面了吗

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。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。

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:“以夏至,致地方物雩”,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,而省会历来有“冬至饺子夏至面”的习俗,也有“吃过夏至面,一天短一线”的说法。“各地夏至食俗虽有差异,但吃面却大有共识。”河北省民俗文化协会会长袁学骏说,新麦如今已经收获,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。

袁学骏说,在夏至这天,人们一般都会吃过水面,所谓过水面就是把煮熟的面捞出,放在凉水中冲凉,然后捞出、控水,放上黄瓜、胡萝卜丝,浇上麻酱,也可以配上自己喜欢吃的咸菜。“当然,现在也有人会选择各种各样的面条做法和吃法。”袁学骏说,

面条在北方有长寿的含义,除此之外它和夏至有什么关系呢?袁学骏解释说,夏至这天,太阳直射北回归线,也是我们夏天日照最长、天气最热的时候,大家把面条比作白昼,夏至后的白昼就像我们吃的面条一样会越来越短;另外和南方相同的一点,北方朋友认为只有吃了“夏至面”才能度过“疰夏”(注:中医指夏季长期发热的病,也有苦夏的意思)。

可以适当过过“苦”日子

夏至后不久就将进入一年中最热的三伏天,那么,这

个时节,大家该如何养生保健呢?市四院中医科主任毕秀霞建议大家适当过过“苦”日子,可适当多吃些苦味食物,如苦瓜、芹菜、茼蒿、苦菊等,因为,这些食物有利于祛暑益气、除燥祛湿、生津止渴和增进食欲。

毕秀霞解释说,夏日炎炎,往往让人心烦意乱,而烦躁更热,会影响人体的功能活动,从而产生许多精神方面的不良影响,而苦味食物能泄去心中烦热,排除体内毒素。“苦瓜最好是凉拌,这样可以保留苦瓜中所含有的维生素。”毕秀霞说,除了苦味食物外,大家的饮食应以易消化、低脂、低盐、多维、清淡为主,适量补充蛋白质,如芝麻、核桃、黑木耳、瘦肉、蛋类、奶类等。也可以多吃一些酸味食品,如山楂、西红柿等,莲子、红枣、小米等清淡平和、清热利湿的食物也是不错的选择。“不要过早或过多吃生冷的食物,少吃动物内脏、肥肉、虾等,还要少吃过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。”毕秀霞说。

“睡个好觉是养生的关键。”毕秀霞说,此时节,可稍晚睡一些,早起一点,尽量保持每天有7个小时左右的睡眠时间,夜晚睡觉时应避免空调、电扇直吹人体。同时,合理安排午休时间,既可避免炎热之势,也能恢复疲劳之感。

虽然天气很热,但必要的运动还是要有的。对此,毕秀霞说,这时候的运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动,若运动过激,会导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也宜损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

“夏至过后高温天气越来越多,人容易发生体温调节机制紊乱而引起‘中暑’,若不及时处理,还会导致中枢神经系统机能紊乱,如意识混浊、烦躁不安、昏迷等症状。”毕秀霞说,因此,夏至时节,应避免在强烈的阳光下暴晒,外出时,应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等;也可随身备有人丹、藿香正气水、十滴水、清凉油等。