

漫漫云天收夏色 浓浓翠叶闻秋声

今天立秋,天儿要慢慢凉快起来了,提醒大家“贴秋膘”因人而异

今天,我们将迎来一个比较重要的节气,那就是立秋。从节气上来说,这标志着夏天的结束,秋天的开始。但就天气而言,立秋并不意味着能够立刻转凉,反而往往会有一段时间的高温期。不过,总体来看,气温将开始逐步走下坡路,秋天的脚步也会越来越近。与此同时,医学专家提醒市民,“贴秋膘”并不适用于所有人,大家要根据自己的身体状况确定是否需要“贴秋膘”。

□本报记者 崔虹

今天气温也不高

“今天一点儿也不热,感觉都不像伏天了。”昨天,走在街上,市民小魏开心地说,不仅不晒,就连迎面吹来的风都由热变凉了。

的确,随着副热带高压把冷空气暂时赶跑,再加上前几天的降雨,以及太阳威力被云层削弱,昨天,省会最高气温仅止步于29.9℃。虽然空气相对湿度依然在50%以上,但由于气温较低,所以闷热感有所减弱。

根据石家庄市气象台监测,本周天气以晴到多云为主,12日预计有雷阵雨或阵雨,雷雨时伴有短时大风、短时强降水等强对流天气,最高气温在29℃到33℃之间。其中,今天,省会多云间晴,最高气温32℃。明天则是晴间多云,最高气温33℃。

真正的秋天要等到9月份

“风吹一片叶,万物已惊秋。”北京时间8月8日2时23分将迎来立秋节气,这是秋季的第一个节气,意味着夏尽秋来,金风渐至。

随着立秋的到来,整个秋季逐渐拉开序幕。然而,对于省会来说,虽然今天立秋了,但“秋后有一伏”,今年的立秋还在中伏内,所以在接下来十余天里,天气可能依旧比较闷热,提醒大家外出时请注意防范。不过,还是有个好消息的,那就是,由于早晚和午间的温差变大,一早一晚人们的体感会稍微舒服一些。

说到立秋,人们会自然而然想到“秋老虎”。所谓“秋老虎”,是我国民间指立秋以后短期回热天气。一般发生在八九月之交,持续日数约7-15天。形成“秋老虎”的原因是控制我国的西太平洋副热带高压秋季逐步南移,但又向北抬,在该高压控制下晴朗少云,日射强烈,气温回升。

“在通常情况下,立秋以后天气会凉快下来。”市气象台专家介绍,但是也不排除副热带高压比往年退得晚,一直处于主导地位,延续的时间比较长,出现人们常说的“秋老虎”天气。至于省城今年是否会有“秋老虎”出现,那就要看副热带高压的发展情况了。

虽然立秋有秋天开始的意思,但是在气候学上,立秋并不等于入秋。记者了解到,按照气候学划分季节的标准,连续5天的日平均气温稳定降至22℃以下为秋季的开始。从常年的气温统计来看,省会入秋的平均时间大概在9月中旬。

“早立秋”会“冷飕飕”吗

民谚有“早立秋冷飕飕,晚立秋热死牛”的说法,顾名思义,如果当年是“早立秋”,那么立秋之后的天气会“冷飕飕”。如果当年是“晚立秋”,那么立秋之后还能“热死牛”,形容立秋之后还会持续炎热一段时间。那么,怎样才算“早立秋”,什么时候才算“晚立秋”?这句话是否有科学依据呢?

关于“早”和“晚”的判定,一般来说有两种方法。一种说法是根据上午还是下午来判定,然后以中午为界限,如果在中午12点以前,那么就属于“早立秋”;如果在中午12点以后,那么就属于“晚立秋”,而今年立秋时间是8月8日2时23分。

还有一种说法认为,立秋当天的农历日期是确定早晚的依据。如果在农历六月,就是“早立秋”;如果在农历七月,就是“晚立秋”,而今年立秋日是农历六月廿二。

因此,无论从哪一方面来看,今年都属于“早立秋”。

既然是“早立秋”,那么省城会出现“冷飕飕”的天气吗?对此,市气象台专家介绍,立秋早晚和天气热不热之间没有明显的对应关系。根据国家气候中心提供的从立秋到8月底的全国平均气温数据来

看,“早立秋”不但没有冷飕飕,有时气温还更高;而“晚立秋”的多数年份,这个时段的平均气温接近常年甚至偏高。

市气象台专家解释说,天气变化是受多种因素影响的复杂过程。气象学家们通常需要进行更加深入的研究和分析,结合历史气候数据和多种气象因素,才能做出对未来天气变化的预测。

不过,无论是“早立秋”还是“晚立秋”,秋季的气候变化都是不可避免的。随着立秋的到来,炎热的夏季会慢慢跟我们告别,凉爽的秋季也将逐渐向我们走来。

“贴秋膘”并不适用于所有人

民间流行在立秋这天称体重,并和立夏时的体重进行对比。因为人到夏天,缺乏胃口,体重大都要减少一点,称为“苦夏”。秋风一起,胃口大开,就想吃点儿好的,补偿夏天的损失。补的办法就是“贴秋膘”,首选吃肉,所谓“以肉贴膘”。对此,市四院中医科专家毕秀霞提醒,适当的“贴秋膘”有益于恢复体力,但是若贴补过分,相对运动不足,消耗热量过低,则易导致“秋胖”。

“秋补”并不是盲目地进食大鱼大肉,而是要根据自身的特点,“补”对症。”毕秀霞说,立秋过后,天气逐渐变凉,使得血管受到刺激而发生收缩,导致血压上升,此时如果饮食不注意,就会增加血管的负担。“一般来说,形体肥胖、脾胃虚弱、容易腹胀、大便不畅的人群不太适合进补。”毕秀霞说。

“立秋”过后,天气会变得越来越干燥,因此,毕秀霞建议大家多喝水、粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物,少食或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、肥腻食物,以防加重秋燥症状。同时,尽量避免吃生冷的食物。

在起居方面,毕秀霞说,立秋过后,昼短夜长,起居宜“早睡早起”。因为,“早睡”可调养人体中的阳气;“早起”则可使肺气得以舒展,防止收敛太多,也完全符合“养收之道”的养生原则。“一般来说,晚上9点到10点入睡,早晨5点到6点起床比较合适。”毕秀霞说:“立秋以后,虽然白天仍然很热,但到了晚上开始变得凉快起来,昼夜温差过大容易引起频繁感冒。”她提醒大家,应更注意防止夜间着凉,尽量少用空调,可以趁早晚清凉时分勤开窗户通风,保持室内空气新鲜。

许多市民喜欢运动,认为立秋了,天儿凉快了,可以加大运动量了。对此,毕秀霞认为,立秋时节,湿热没有完全消退,所以健身锻炼应该避免运动量过大、过于剧烈。最好选择一早一晚进行锻炼;太阳照射下不宜运动过久,以防体力消耗过大,暴晒灼伤皮肤。

许多地方都有“啃秋”的习俗

立秋不仅是重要的节气,还是我国重要的岁时节日。这一天,我国许多地方都有“啃秋”的习俗。

“啃秋”也称“咬秋”,人们认为立秋之时吃一些东西可以防止疾病的发生。在省会,“啃秋”一般是吃西瓜。

据了解,古时候,城里人在立秋当日买个西瓜回家,全家围着啃,就是“啃秋”了。而农人的“啃秋”则豪放得多。他们在瓜棚里,在树荫下,三五成群,席地而坐,既可以啃西瓜,也可以啃香瓜,甚至可以啃山芋、玉米等,借以抒发丰收的喜悦。

此外,山东莱西地区流行立秋吃“渣”,就是一种用豆末和青菜做成的小豆腐,并有“吃了立秋的渣,大人孩子不呕也不拉”的俗语;杭州大人孩子在立秋时要吃秋桃,每人一个,吃完把核留起来。等到除夕这天,把桃核丢进火炉中烧成灰烬,人们认为这样就可以免除一年的瘟疫;四川则流行喝“立秋水”,即在立秋正刻,全家老小各饮一杯水,据说可消除积暑,秋来不闹肚子。



■啃秋。新华社发



■贴秋膘。新华社发