

今日秋分 石家庄也真正进入秋天了

昼夜温差较大,医生提醒“秋冻”要适度,老人小孩儿等适时添衣



“暑退秋澄气转凉，日光夜色两均长。”

今天,我们迎来了二十四节气中的秋分。此时天地转冷,万物由盛转衰,已经可以明显感受到天地生机的收敛。对此,石家庄市四院中医科主任、医学博士高宇建议大家要注意保暖,可以常吃甘润生津和清降肺气的新鲜果蔬,以防“凉燥”。



■秋分时很多传统民俗,也都饱含期盼风调雨顺、庄稼丰收的意思,比如,祭月、竖蛋、送秋牛图等。
新华社发 王鹏 作

□本报记者 崔虹

天气 本周先阴雨后晴晒

阴雨拉开了本周天气的序幕。不过,别急,从明天起,太阳将强势“出击”,并将最高气温拉升至30℃附近,升温幅度有望达到10℃。虽然前后只差两天,却让人们感觉恍如在两个不同的季节。

上周六,石家庄先是阳光明媚、微风和煦,气温奋力向上攀升,最高气温来到29℃。周日,则是阴云密布,下午更是飘起了小雨,最高气温降至23.9℃。

昨天是本周第一天,首先迎接大家的是绵绵细雨,不过雨势不大,所以对大家出行没有造成太大影响。随着时间推移,降雨停止,太阳虽然出来了,但最高气温却仅有21.5℃。

记者昨天从石市气象台获悉,今天,太阳跟大家见面的概率仍然挺小,石家庄天气以阴雨为主,最高气温预计不到20℃。明天,太阳高调回归,仿佛要把前两天的“损失”补回来,直接会把气温拉升到29℃。

节气 今天秋分,石家庄入秋了

“故园应露白,凉夜又秋分。”今天,我们迎来了秋分节气,而石家庄也进入到了真正的秋天。

每年公历的9月22日、23日或24日,太阳到达黄经180度时,为秋分节气的开始。和春分一样,秋分也是古人最早确立的节气之一。这天,阳光几乎直射赤道,阳光平分在南北两半球,昼夜长短再次相等。从这天开始,阳光直射的位置继续由赤道向南推进,北半球开始昼短夜长,地面接收到的太阳辐射越来越少,散失的热量多于吸收的热量,凉意渐浓。

秋分一到,标志着我国绝大部分地区正式进入凉爽的秋季,昼短夜长、凉意日浓,特别是夜晚,一夜凉过一夜,再加上南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇,会产生一次次的降水过程,气温也随之下降。

那么,石家庄的秋天来了吗?答案是肯定的。根据市气象台监测,9月17日至21日,石家庄平均气温分别为18.4℃、18.3℃、17.5℃、19.6℃和19.6℃。而按照气象学上规定,连续5天日平均气温低于22℃、高于10℃,那么,第一天便是入秋日。由此看来,石家庄已经于9月17日进入真正的秋天。

农事 又是一年好“丰”景

秋分这天,我们迎来第八个中国农民丰收节,今年丰收节活动主题为“庆农业丰收、享美好生活”。如今,玉米、大豆等秋粮作物陆续进入产量形成的关键阶段,迎来收获前的最后冲刺;梨、苹果、葡萄等水果鲜香迷人,让大家

垂涎欲滴,石家庄呈现出一派丰收景象。

在鹿泉区李村镇的玉米高产示范区,连片的玉米挺拔整齐,绿叶层叠,果穗饱满丰盈,展现出旺盛的生机。据介绍,今年该区玉米种植面积16.8万亩。连日来,鹿泉区农业农村技术人员下沉田间地头,开展全面巡回技术指导,分类分区提出科学管理意见,全力保障秋粮稳产增收。

在藁城区梅花镇朱家庄廉裕家庭农场,集中连片种植的大豆长势旺盛,豆荚密集如串串绿色铃铛。“今年我种了300余亩的大豆,整体长势很好,预计国庆节后就可以收割了。”农场负责人苏吉平笑容满面地说,自从2015年开始搞种植,大豆是他每年必种的作物,跟玉米相比,大豆更易于管理,成本更低。据了解,今年全市秋粮整体长势较好,病虫害状况总体较轻。

在晋州市德农合作社阳光玫瑰葡萄大棚,晶莹剔透的葡萄缀满枝头,香气四溢。果农们忙碌地采摘、装车、入库,用辛勤劳作描绘乡村振兴美丽画卷。

行唐县九口子乡石桥村,寿桃种植园里成熟的桃子挂满枝头,工人正忙着采摘、装筐、搬运,脸上洋溢着丰收的喜悦。与此同时,该乡的红枣也进入收获时节。

如今,石家庄的田间地头洋溢着丰收的喜悦,一幅幅“庆丰收、晒丰收、话丰收、享丰收”的美丽画卷正在徐徐铺开。放眼望去,让人们由衷感叹:又是一年好“丰”景。

养生 不要盲目进补,应多食新鲜果蔬

“一场秋雨一场寒。”秋分时节,昼夜温差较大,幅度甚至可达10℃以上。天气也越发干燥,空气中的湿度明显降低,这些变化都在悄然影响着我们的身体。那么,此时节,大家应如何养生保健呢?高宇给出了自己的建议。

可以适当“秋冻”。高宇告诉记者,人们所说的“春捂秋冻”,其本质是让身体在可控范围内逐步适应气温变化,增强自身调节能力和免疫力。但“秋冻”不等于盲目受凉,需把握适度原则,做到“因人而异、因部位而异”。他提醒大家,四肢和躯干可适当接受凉爽刺激,但头、腹、脚应重点保暖。而且“秋冻”应以身体无明显寒意、不打喷嚏为限度,老年人、儿童、孕妇及慢性病患者应减少受凉时间,及时添衣。同时,避免早晚低温或阴雨天气进行“秋冻”,建议选择10时至15时之间适度体验凉爽。“最好采取洋葱式穿衣法。”高宇说。

切忌盲目进补。对于“贴秋膘”,高宇表示,其关键在于“补其所需”,而非盲目增重。“夏季如因食欲不振致体重明显下降者,可适当增加营养;若体重稳定则无需刻意进补。”他说,食材应选择高蛋白、低脂肪的肉类如去皮鸡鸭肉、鱼肉、瘦猪肉等,搭配山楂、南瓜、红薯等健脾食材,避免油腻伤脾。他同时还建议,遵循“少食多餐”“每餐七八分饱”原则,每餐肉类摄入量控制在50克至75克,防止消化不良。

秋分时节需防燥。高宇说,秋分燥邪易伤津,所以他建议大家多吃如百合、银耳、莲子、山药、冬瓜等滋阴润燥、健脾利湿的食物,帮助维持皮肤水润。而且,与“白露”时节防“温燥”不同,“秋分”时节需防“凉燥”,宜常食甘润生津和

清降肺气的新鲜果蔬,如苹果、梨、柑橘、柿子、山楂、葡萄等。同时,少吃辛辣、高糖食物,避免加重体内湿热。

应早睡早起,选择平缓的运动项目。高宇告诉记者,早睡是指21时30分至22时30分,此时顺应“阳入于阴”的生理节律。“中午最好休息半小时左右,有利于恢复心肺功能。”高宇说,锻炼方面,可以选择慢跑、瑜伽、太极等轻松平缓的运动项目,以提升阳气,抵御病邪。

民俗 天公不作美,估计无法祭月

祭月。秋分曾是传统的“祭月节”。据介绍,古人有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗,这说明古时秋分在人们心目中有很高的位置。

专家表示,二十四节气在公历中的日期相对固定,以秋分为例,它在公历中的日期只会于9月22日、23日和24日这三天变动。秋分在农历中的日期却并不固定,一般在农历八月十五前后,由于闰月的关系,秋分还可以出现在八月初至八月末这段时间。比如今年,秋分这天正是农历八月初二。

对于石家庄而言,今天,天公不作美,晚上预计是阴天。不过,话说回来,即使天气不错,由于是刚进农历八月,初二的月亮开始显现出一小部分,形状像细长的弯月,被称作新月、蛾眉月,通常在日落后可见。

竖蛋。与春分一样,秋分这天也有竖蛋的习俗,大家不妨选择一个“身量匀称”的新鲜鸡蛋试试。

吃秋菜。在岭南地区,“秋菜”是一种野菜,当地人称之为“秋碧蒿”。逢秋分这天,全村人都去采摘秋菜。采回的秋菜与鱼片“滚汤”,名曰“秋汤”。有顺口溜道:“秋汤灌脏,洗涤肝肠。阖家老少,平安健康。”

送秋牛。把二开红纸或黄纸印上全年农历节气,还要印上农夫耕田图样,名曰“秋牛图”。

粘雀子嘴。秋分这一天农民都按习俗放假,每家都要吃汤圆,而且还要把不用包心的汤圆十多个或二三十个煮好,用细竹叉撑着置于室外田边地坎,名曰粘雀子嘴,免得雀子来破坏庄稼。

相关链接

秋分这一天,海王星冲日

新华社天津9月21日电(记者 周润健)继9月21日的土星冲日之后,海王星也将于23日迎来冲日。冲日时,海王星距离地球最近、视直径最大、亮度最高,是观测它的最佳时机。天文科普专家提醒,冲日前后的这段时间,感兴趣且有条件的公众可以借助口径10厘米以上的天文望远镜,试着找一找这颗太阳系中距离太阳最远的行星。

当海王星运行到与太阳黄经相差180度的方位上,也就是海王星、地球、太阳三者依次排成近似一条直线时,称为海王星冲日。行星两次冲日之间的间隔称为会合周期。根据计算,海王星的会合周期是367天,因此每隔367天,就会出现一次海王星冲日。上一次发生在2024年9月21日。

今年,海王星冲日发生在9月23日,这一天恰逢秋分。当日,太阳落下后海王星就会在东偏南方升起,日出时在西偏南方落下,几乎整夜可见。本次冲日时,海王星的亮度为7.7等。

“由于距离地球非常遥远,海王星在夜空中的亮度比较暗弱。即使在冲日时,亮度也只有7.7等左右,肉眼不可见,必须借助口径大一些的天文望远镜进行观测,最好再辅以电子星图,查到海王星在星空中的精确位置,才有望观测到它。”中国天文学会会员、天津科技馆天文科普专家刘仲利说。

今年海王星和土星冲日的时间仅差2天,可以预见,今年全年土星和海王星几乎步调一致地运行,逆行、顺行的时间差不多,距离也不远,9月下旬这段时间,土星和海王星共同在双鱼座逆行。

冲日前后的这段时间如何更好地观测海王星?刘仲利建议,由于土星与海王星相距不远,感兴趣的公众可以以亮度约为0.6等的土星为参照,使用天文望远镜在它周围寻找。“如果望远镜口径达到20厘米或更大,有可能看到海王星蓝色的视圆面。”刘仲利提醒说。