



横邵线边奔流的溪水。(资料图片) 记者 胡龙召 摄

# “暴力梅”上线 雨水怒刷存在感

## 1 不止一场「暴力梅」

6月16日夜，  
“暴力梅”上线。

从市气象台6月16日发布的消息看，我市大部分地区会有大雨到暴雨；总体雨量南大北小，累计雨量大，短时雨量大；好在降雨不会持续太长时间，6月17日上午起，雨水就会逐渐停歇，天气转为阴到多云。

此外，受低压发展影响，6月16日后半夜到6月17日上午，我市沿海海面有7-9级大风。

未来10天(6月16日-6月25日)，雨水“怒刷存在感”。中央气象台在6月16日发布的中期预报中提到：

6月16日-6月18日，我国江南、华南及云南、贵州等地有持续性降雨，上述部分地区有大到暴雨，局部地区有大暴雨，并伴有短时强降水，局部地区还有雷暴大风等强对流天气。

6月19日-6月20日，雨带东段明显北抬，我国江淮、江汉、江南北部和西部、华南西部、西南地区等地有中到大雨，局部地区有暴雨或大暴雨。

6月21日-6月24日，我国黄淮南部、江淮、江汉、江南北部、西南地区等地有中到大雨，局地有暴雨或大暴雨。

雨一直下，瞬间让人对“绵绵无绝期”有了生动、形象的理解，而这也意味着身处其中的我们在新的一周里，要面对的不止一场“暴力梅”。

市气象台在6月16日发布的预报中提到，6月18日后期开始，随着梅雨带逐渐北抬，我市又会有阵雨出没；6月19日起，梅雨带稳定在长江中下游一带，而我市刚好处于雨带南缘，多阵雨或雷雨天气。

市气象台还特别提醒大家，由于天气不稳定，预报具有不确定性，因此还是要及时关注最新天气预报预警信息，提前做好防范。

在雨水的打压下，近段时间来有点“张扬”的气温或将有所回落。其中，最高气温在6月22日前将稳定在30℃及以下，最低26℃左右；最低气温一直到6月19日都只有20℃-22℃，6月20日起将回升至24℃-27℃。

气温高、湿度大，体感难免不适，大家记得要适时调整自己的作息和饮食，保证充足的休息和清淡的饮食。

## 2 夏至「踏」热浪而来

从市气象台6月16日的预报看，6月21日会是近段时间我市最高气温的“拐点”，在此之后，最高气温冲着30℃以上一路“狂奔”。而6月21日也正好是二十四节气中的夏至。

它是二十四节气中最早被确定的一个节气。早在公元前七世纪，先人就通过土圭测日影的方法，确定夏至的日子。

它在“四时八节”中占有一席之地。所谓四时，指的是春、夏、秋、冬四季；而八节，说的是立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至。

民谚说“不过夏至不热”，《夏至九九歌》也唱：“夏至入头九，羽扇握在手；二九一十八，脱冠着罗纱；三九二十七，出门汗欲滴；四九三十六，卷席露天宿；五九四十五，炎秋似老虎……”

种种迹象都让人不由自主把夏至和炎热“锁死”在一起，就像唐代诗人李白描述的：“懒摇白羽扇，裸袒青林中。脱巾挂石壁，露顶洒松风。”

事实上，真正应该和炎热“锁死”的另有其人。

对我国大部分地区来说，每年到夏至这一天，近地面的热量仍处在一个不断积蓄的过程，吸热慢慢增多，散热慢慢减少。遵循“夏至三庚便数伏”的规律，人们从夏至开始数，数到第三个庚日，才会迎来“一年中最热”的三伏天。

根据庚日推算，三伏天被分为初伏、中伏和末伏。初伏10天；中伏天数不固定，夏至到立秋之间有4个庚日时，为10天，有6个庚日时，为20天；末伏10天。

由于庚日变化不定，每年入伏的日子也不相同。比如：2023年7月11日入伏，2022年7月16日入伏，2021年7月11日入伏，2020年7月16日入伏，2019年7月12日入伏……

而今年，我们将于7月15日入伏。

## 3 以热攻热

夏至最有名的习俗恐怕就要数吃夏至面。这是因为此时正值新麦上市，图个“喜尝新麦，庆祝丰收”的好兆头。

除了吃夏至面，民间还有在此时庆祝丰收、祭祀祖先的风俗。宋代诗人范成大描述过不少祭祀的场景：“李核垂腰祝饔，粽丝系臂扶赢。节物竞随乡俗，老翁闲伴儿嬉”“石鼎声中朝暮，纸窗影下寒温。踰年不与庙祭，敢云孝子慈孙”等。

相比夏至面，还有一样吃食，很适合夏至，那就是朴实无华的绿豆汤。

夏日炎炎，人的胃口不由自主变差，除了要多吃一些苦味食物来帮助恢复脾胃功能，还要多补充水分，绿豆汤就是不错的选择。身边有朋友，每年一到夏天，后背上红色的小疙瘩就此起彼伏，有清热解毒功效的绿豆汤成了每日餐桌必备，效果还真不错。

面对闷热的天气，很多人会贪图一时的凉爽，比如狂吃冷饮、一直吹空调、冲冷水澡等。事实上，“以热攻热”才是消解炎热天气的好办法。

人们之所以会在炎炎夏日感觉四肢乏力、浑身酸困，很重要的一个原因是湿邪，而对付湿邪的一个很好的办法，就是洗热水澡。天气越热，湿邪越重，用热水洗澡后，身体会觉得格外神清气爽。

还有就是烈日炎炎，大家待在空调房里的时间变长，但空调也不是打得越低，你就感觉越凉快，越舒服的。

一般来说，夏天室内外温差不应太大，一般在8℃-10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温，但一天中大多数时间的温度都在35℃以下，因此26℃左右的室内温度是比较合适的。

此外，一般开空调两三个小时后就该开窗透气，大约半个小时。