

# 昼晷已云极，宵漏自此长

周六/6月19日

多云到阴，局部阵雨  
24~28

周日/6月20日

多云到阴转阵雨或雷雨  
22~28

周一/6月21日

阴有阵雨或雷雨  
22~27

周二/6月22日

阴有阵雨或雷雨  
22~28

周三/6月23日

阴有时有阵雨  
23~29

记者 陈潜/文 徐伟杰/图

## 高温天已来临，做好防暑降温工作

热！想必是最近几天天气给大家的最直观感受。

可不，端午小长假过后的第一个工作日，我们就迎来了今年入夏以来首个高温日，当天最高气温达到35.3℃。6月16日，最高气温再创今年新高，达到35.4℃，这也成为我市历史同日最高气温记录的第二高值，仅次于去年6月16日的35.8℃。

这个时节的高温天，咋不太见雨神来送清凉？气象专家表示，虽然上周我们就已入梅，但今年的梅雨比较有个性，喜欢以分散性阵雨或雷雨为主的形式登场，降雨强度大，但分布不均匀。像6月16日下午，松门等小部分地区下起了阵雨，但市区等大部分地区未见降雨。

## 夏至快到了，但最热的季节还在后头

6月21日，我们将迎来夏至节气。夏至，古时又称夏节、夏至节。据《恪遵宪度抄本》：日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。夏至之名由此而来。

公元前七世纪，先人采用土圭测日影，就确定了夏至。夏至成为二十四节气中最早被确定的一个节气。每年的夏至从6月21日（或22日）开始，至7月7日（或8日）结束。

夏至当天也是我们所处的北半球白天最长的一天。此时太阳直射地面的位置到达一年的最北端。夏至日正午时分，太阳几乎直射北回归线，北回归线地区因此会出现短暂的立竿无影现象。目前中国大陆设有5处北回归线标志，分别位于广东的汕头、从化、封开，广西的桂平和云南的墨江。生活在北回归线上及其以南附近区域的人们，可以通过在太阳下立根竿子的方式，观察到立竿见影如何变成立竿无影。

这个时节地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚常易形成雷阵雨。这种热雷雨骤来疾去，降雨范围小，甚至会出现田野两侧、晴雨各半的奇妙景象。唐代诗人刘禹锡，曾巧妙地借喻这种天气，写出“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的著名诗句。不过，对流天气带来的强降水，不都像诗中描写的那么美好，还可能会带来局地洪涝、地质灾害，需要关注。

夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。这是因为，接近地表的热量此时还在继续积蓄，尚未达到顶峰。俗话说“热在三伏”，三伏天才是一年中最热的时候。

三伏的起点，对现在的我们而言比较难算。民间有一句俗语“节到小暑进伏天”，似

有小伙伴可能要问了，为什么今年的梅雨那么有个性？气象专家表示，一般情况下，梅雨季节会形成一条连成线的主雨带，在江南和华南之间来回摆动，但是由于最近几次副热带高压异常调皮，上蹿下跳，在其北侧并没有形成一条完整的雨带，所以近几次的雨水大多是局地强对流带来的强降水。

好在这种热度不会持续太久，本周五起气温就将有所下降，逐步回到2字头。根据市气象台的预报，从本周六开始，最高气温将下滑到30℃以下。同时多伴有阵雨或雷雨天气，其中18日-19日、21日-22日降雨强度会较大。接下来的一周，闷热感会有所缓解。但是高温天，防暑降温工作要做好。

乎 入伏 这天应该跟小暑有关系，但其实只是两者的日子有时候会比较接近而已。一般过完小暑，入伏的日子就不远了。实际上，真正影响入伏日的是夏至这个节气，所以另有一句民谚叫作“夏至三庚便是伏”。也就是说，夏至后的第三个庚日便是初伏，持续10天。我国古代流行干支纪日法，用10个天干与12个地支相配而成的60组不同的名称来记日子，循环使用。每逢有庚字的日子叫庚日。庚日的庚字是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，10个天干中的第七个字，庚日每10天重复一次。从夏至开始，依照干支纪日的排列，第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏。当夏至与立秋之间出现4个庚日时，中伏为10天，出现5个庚日则为20天。庚日出现的早晚将影响中伏的长短，所以，有些年份伏天为30天，有些年份伏天为40天。

一九二九不出手 关于冬至的九九歌，我们比较熟悉，其实，夏至也有九九歌。宋人周遵道的《豹隐纪谈》中就载有一首《夏至九九歌》：“一九二九，扇子不离手；三九二十七，吃茶如蜜汁；四九三十六，争向街头宿；五九四十五，树头秋叶舞；六九五十四，乘凉不入寺；七九六十三，入眠寻被单；八九七十二，被单添夹被；九九八十一，家家打炭墼。”

相比于周遵道记载的版本，刻在湖北省老河市一座禹王庙正厅榆木大梁上的《夏至九九歌》更显通俗易懂：“夏至入头九，羽扇握在手；二九一十八，脱冠首罗纱；三九二十七，出门汗欲滴；四九三十六，浑身汗湿透；五九四十五，炎秋似老虎；六九五十四，乘凉进庙祠；七九六十三，床头摸被单；八九七十二，半夜寻被子；九九八十一，开柜拿棉衣。”

当然，我国地域十分广阔，再加上全球气候变暖，民间流传的“九九歌”也不一定与即时各地实际情形贴切，但其描述的大致趋势应该是没错的。

## 已进入紫外线最强季节 如何科学晒太阳？

紫外线在自然界的主要光源是太阳，前面提到，对我们所处的北半球而言，夏至日是白天最长的一天。当天中午，也是我国境内紫外线最强的时段，外出时一定要注意防晒，避免紫外线给皮肤带来伤害。

紫外线强度和季节等因素有关。从每年的3月份开始，紫外线的强度逐渐增加。3月至4月，紫外线已达盛夏的90%，5月至8月为全年度紫外线量的高峰期。即使在冬季，紫外线的量也有夏季的1/3。就时段而言，紫外线最强的时段为上午10点至下午4点之间，早上6点之前和晚上8点之后几乎可以忽略不计。

晒多了担心伤害皮肤，晒少了又害怕缺钙。到底怎样晒，才能在保护皮肤的同时充分享受阳光带来的健康益处？日常生活中，一些市民常通过阴晴、气温来衡量紫外线强弱，其实这并不科学。阴天的时候，太阳照常升起，只是有时被乌云遮住了，而云层对紫外线的阻隔有限，90%的紫外线都能穿透云层。此外，气温不高但紫外线强度较强的情况也是存在的，体感凉快不能作为参照标准。

那怎么来判断紫外线强弱呢？看影子长度是个不错的方法。当影子是身高的2倍甚至更长时，紫外线指数最安全，可以不需要防护，好好晒一晒太阳。当影子在1-2倍身高长度范围内时，晒太阳时长控制在20分钟左右最安全。当影子短于身高，紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害；若影子长度不到身高的一半，紫外线在15分钟内就可伤及皮肤。

另外，晒后多吃果蔬，补充维生素B<sub>3</sub>，都有助于对人体的保护。果蔬中含有丰富的维生素C，而维生素C可抑制黑色素生成，防止产生晒斑。口服维生素B<sub>3</sub>可降低高风险患者出现新的非黑色素瘤皮肤癌，以及光化性角化病的风险。晒太阳后，可适当补充富含维生素B<sub>3</sub>的食物，如动物肝脏、鸡胸肉、三文鱼、猪肉、牛油果、蘑菇等。

另外，一年四季都涂抹防晒霜是个不错的法子。防晒霜可以过滤掉大部分的紫外线辐射，但不会完全阻隔。每天使用防晒霜的人，完全可以保持正常的维生素D水平，同时也保护了皮肤。

医护人员表示，多晒太阳代表的是一种积极、开放、阳光的生活方式，会在多种疾病的防治中起到很大的作用。即使在夏季，也请不要拒绝阳光，学做一个会晒太阳的健康人吧。

成年人每天日晒时间以30分钟~1小时为宜；婴幼儿和儿童由于皮肤娇嫩，日晒时间可适当缩短至15~30分钟；老年人合成和利用维生素D的能力降低，时间可适当延长，但不能一次暴晒太久。

## 又是一年赏荷时

接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。眼下，荷花正竞相开放，成为公园里的主角。市区湖心公园，两处小池塘里挤满了小荷。相比之下，锦屏公园里的荷塘则显得壮观得多，不过，端午小长假期间记者前往观赏时看到该处有部分木栈道正在封闭维修，市民前往赏花时请注意绕道而行。

荷花、莲花，两个词语虽都常见，但人们对其却常常混淆，有的说这是两种形态不一样的花，也有人说这是一种花的两个名字。到底是怎么回事呢？

有网友考证后认为，上古时候荷是这种植物的总称，只是各个部分都另外有名字，按《尔雅》解释，荷这种植物，叶叫葭、花叫蕡、果实叫莲（就是莲蓬，里面有莲子）、根叫藕。总之，莲原指荷的果实。据说是后来因为北方人少见荷，渐渐叫混了，到现在莲就是荷了。现代的叫法，莲花文雅一点，荷花口语一点，意思一样。但睡莲就是睡莲，把睡莲叫成莲花的感觉很错位。

荷花就是莲，睡莲不是莲。网友进一步补充说，这就好比骐骥骅骝都是马，海马不是马。

这个说法也基本得到了园林专家的认可，只是由于荷花和睡莲在我国各地种植较多，各地群众对它们的称呼不尽相同，容易混淆。其实，荷花和睡莲都属于睡莲科，只是荷花属于睡莲科莲属，睡莲属于睡莲科睡莲属。

