

7月23日  
9时50分

迎来二十四节气中夏季的最后一个节气——大暑。古籍《月令七十二候集解》中解释说：“暑，热也。就热之中分为大小，月初为小，月中为大。”大暑意指炎热至极，意味着进入一年中最热的时段。酷热多雨、高温潮湿是主要的天气特点。

# 炎蒸如许 觅清凉

“小暑不算热，大暑三伏天。”此时节，虽然温高而气湿，但也是荷花开得最盛的时候，青翠欲滴的荷叶、亭亭玉立的莲蓬、红白辉映的荷花，令人赏心悦目。

中国民间文艺家协会会员、中国民俗学会理事袁瑾介绍，大暑正值三伏里的中伏，老话说“夏有三伏，热在中伏”。

骄阳似火、酷暑如蒸之中，最为蓬勃烂漫的，非荷花莫属。荷叶如盖，团团簇簇，层层叠叠，迎风招展，遮住了水面，高低错落间，朵朵荷花，姿态各异，明丽娇艳，焕发出勃勃生机。看着眼前这竞相绽放的荷花，会让人忘掉暑热的烦恼，心生丝丝凉意。

历代文人墨客亦是写荷不倦。从诗经中的“山有扶苏，隰有荷花”到汉乐府的“江南可采莲，莲叶何田田”；从唐诗中的“惟有绿荷红菡萏，卷舒开合任天真”到宋词中的“画船撑入花深处，香泛金卮”，不胜枚举。

袁瑾说，大暑所在的农历六月被称为“荷月”。荷花也是有生日的，每年农历六月二十四是我国江南地区的传统节日——观莲节，又称荷花生日、观荷节。

明人张岱在《陶庵梦忆·葑门荷宕》中就描绘了农历六月二十四日这天，少男少女倾城而出，集中在葑门外的荷花宕看荷花的情景。船上丝竹管弦，轻歌曼舞，人们宴饮听曲，赏花纳凉，“灿烂之景，不可名状”。

袁瑾表示，江南有不少赏荷胜地，如苏州的拙政园、杭州的西湖、南京的玄武湖、上海的古猗园、扬州的瘦西湖、武汉东湖等等。当然，荷韵不止在江南，北方也有不少观荷佳地，如北京的圆明园、河北的白洋淀、济南的大明湖等等。事实上大暑时节，任你行至一处公园，差不多都能或多或少地看到别样红的荷花。

“灼灼荷花瑞，亭亭出水中。一茎孤引绿，双影共分红”。大暑时节，不妨约上三五好友，寻一处荷塘，赏荷叶田田，观莲蓬昂首，看荷花萼萼，在沁人心脾的荷香中，与炎天暑月挥手作别，迎接即将到来的立秋。

大暑期间，光照充足、降水丰沛，这样高温湿润的天气是非常优越的气候资源，十分适合喜温的水稻、棉花等农作物生长。此时，早稻进入收获期，棉花进入花铃期，大豆正值开花结荚。俗话说：“早稻抢日，晚稻抢时”，在我国种植双季稻的地区，一年中最紧张地“双抢”也在大暑时节拉开序幕。适时收早稻，不仅可以减少后期风雨造成的危害，确保丰产丰收，也可以为双晚稻争取足够的生长期。

## 大暑祛湿小妙招

在高温高湿的大暑时节，很多人都会选择冬病夏治，趁着暑热天气把体内湿寒驱除，下面介绍两种简单的祛湿方法：

### 适当运动

适当运动，微微出汗有助驱除体内多余的湿气。年轻人可选择步行、慢跑，而老年人则可以选择打太极拳，这些都是适合略微出汗的运动。

### 睡前泡脚

睡前用温水泡脚，能促进下肢血液循环，加速湿气排出，缓解下肢水肿，还有助于提高睡眠质量。

闷热的夏天，难免让人心情烦躁，如何解除暑热烦闷呢？正如古人所说：择池纳凉，不若先除热恼。除了借助外在手段来辅助避暑之外，最重要还是内心清静，心若清静，则事事清宁，便不为热恼。

此外，大暑时节的天气往往闷热、潮湿，即使大汗淋漓也不能解热，很容易中暑。因此，闷热天气尽量少出门、少活动，可以在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。

本版稿件除署名外 综合新华社、《人民日报》、《新民晚报》等



## 大暑正伏天 连续高温迎来连阴雨

7月23日，二十四节气的第十二个节气大暑到来，预示着一年中最热的时候来了。根据预报，未来两天淄博将经历高温，连续阴雨随后将至，气温较高，湿热感明显。

气象专家介绍，在大暑节气，地表蓄积和发出的热量达到了一年中的高峰。除了炎热，大暑时节也常会出现暴雨。北方地区的雨季有“七下八上”之说，意思是7月下旬至8月上旬这一时段，北方将迎来一年中降雨最集中的时期。从淄博来说，大暑开始后，天气的高温高湿特点会很明显，桑拿天露脸的机会也比其他节气要多。此时节养生保健的重点是“防暑”和“祛湿”，饮食进补应以清淡为主，不宜过饱，食用黄瓜、绿豆、粥类等祛暑化湿健脾的食物是不错的选择。

大暑到来前，淄博刚经历过降雨。淄博市水文中心提供的数据显示，22日7时—23日7时，全市平均降雨1.4毫米，各区县平均：张店区1毫米，周村区0.9毫米，临淄区4.4毫米，淄川区1.9毫米，博山区1.8毫米，桓台县0.9毫米，高青县1.2毫米，沂源县0.4毫米。降雨量前三位的站点是：临淄区齐陵24毫米，戴家终村20.4毫米，淄川区口头9毫米。截至目前全市今年累计降水323毫米，比历年同期偏少1%，比去年同期偏少40%。

23日，淄博迎来雷阵雨天气，最高气温32℃左右，体感湿热。根据预报，24日—25日，淄博天气多云，最高气温35℃。26日—29日，淄博或迎来连续降雨，除29日外最高气温都在32℃以上。

大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海

## 大暑吃什么最消暑？ 这三款美食值得吃



### 祛暑解热 凉拌苦瓜

- 1.将苦瓜一剖两半，去囊洗净后切1厘米宽的条，在沸水中烫一下放入凉开水中浸凉捞出，控净水分；
- 2.将苦瓜条加辣椒丝和精盐后，放凉开水中浸凉捞出，放入酱油、豆瓣酱、蒜泥和熟油拌匀即可。



### 降火排毒 藕丝薏仁绿豆汤

- 1.绿豆和薏仁都提前浸泡2、3小时，莲藕洗净去皮刨成细丝；
- 2.水烧开，把所有原料一同下锅煮熟。



### 清热泻火 清甜丝瓜汤

- 1.热锅爆香葱末、姜末，加入五花肉块翻炒5分钟；
- 2.加入丝瓜翻炒2分钟；
- 3.加入5杯鸡汤，大火煮沸后，转文火5分钟即可，最后加盐调味。