

# 大暑

二十四节气

一候腐草为萤

二候土润溽暑

三候大雨时行

7月22日22时26分

新民  
手绘

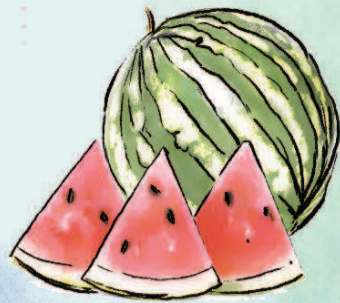
策划 / 沈敏岚 王欣 朱晓昆  
文案 / 王蔚 马丹 邵阳  
编辑 / 钱澄珠  
手绘 / 邵晓艳

## 大暑正伏天

大暑时节所在的7月下旬至8月上旬通常是上海一年中天气最为炎热、气温最高的时段，常年平均气温为29.3℃，平均降水量为92.7毫米（徐家汇站为代表，以7月22日至8月6日计），同小暑相比，气温和降水量都有所上升。这也反映了上海“雨热同季”的气候特点。在大暑时节，平均会出现5个左右35℃以上高温日，更有甚者，2003年和1926年的大暑节气每天都是高温日。除了高温天数增加，高温强度也有所增强。2013年的大暑时节出现过40.6℃的极端最高气温。

俗语说：“大暑小暑，上蒸下煮。”小暑、大暑，究竟谁更热？从全国范围来看，大暑和小暑间经常“没大没小”。有些年份里“小暑不算热，大暑三伏天”，有些年份则是“小暑热得透，大暑凉悠悠”。但从气象大数据来看，整体仍是小暑热得更胜一筹，尤其是在长江流域的一些城市获得“碾压性”胜利。

炎热的天气里，人们对雨的渴望更为迫切。在江南一带有“小暑雨如银，大暑雨如金”“伏天雨丰，粮丰棉丰”等说法，指的就是在这炎热时节，滴雨似黄金。除此之外，民间还有送“暑船”、喝“暑羊”（羊汤）、斗蟋蟀、饮伏茶等习俗。



# 炎蒸如许 觅清凉



大暑时节，副热带高压通常会控制我国南方大部，江南、江汉、西南地区东部、黄淮等地高温频繁，还容易出现伏旱；而北方地区此时却是多雨的时候，华北、东北等地此时正处于“七下八上”的主汛期，往往强降雨频繁。

大暑有三候。一候腐草为萤：大暑时，萤火虫孵化而出；二候土润溽暑：此时天气开始闷热，土地也很潮湿；三候大雨时行：大暑时节，因湿气积聚而时常大雨滂沱，经常有大的雷雨。

大暑乃炎，热之极也。上海作家马尚龙说，度酷暑躲空调，对现在的人来说是一种享受，但生活水平的提高也往往会牺牲掉一些传统的民俗乐趣。比如，搬个椅子到小区空地上乘风凉的时代已经过去了。暑气逼人，坐在凉风习习的客厅里，或追剧或看球，这才是现代人最惬意的消暑图。

绿豆汤是上海人始终不变的度夏“标配”。从前，家庭主妇会在下午烧上一锅碧绿的绿豆汤，自然放凉，待夜晚乘凉时享用。在马尚龙看来，上海人家的绿豆汤一般有三个“层次”。一是最简单的绿豆煮水熬成汤，或加白糖或加冰糖；二是百合绿豆汤；三是在百合绿豆汤里放进一小撮熟糯米饭，甜甜的，糯糯的，凉凉的，沁人心脾。

现在极少有家庭自制“琼脂玉液”冷品了。马尚龙介绍，以前琼脂在中药店和南货店都有卖，晒干后像粉条状，一条一条的，买回家后放在水里浸泡软化，放在糖水里煮熟。将琼脂捞出后，糖水不用多久就会凝结成固体状，再改刀成小块状，或加入酸梅汁，或放在冷却的绿豆汤里，吃起来别有风味。可惜，现在很多上海小囡没有尝过这般的消暑美食了。



今天，  
你喝“度暑粥”了吗？

在大暑节气，典型的“度暑粥”有绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥等，这些食材都有补气清暑、健脾养胃的功效，可助人们安度盛夏。

## 补水有讲究

大暑是一年之中最炎热的时期。在如此燥热的天气下该如何健康养生呢？

岳阳医院老年病科副主任医师范代丽首先提醒大家：小心中暑！“当你出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状时，多为中暑先兆。应立即至通风处休息，多喝些淡盐开水或绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。”怎样预防中暑？范医生的建议是：合理安排工作，注意劳逸结合；避免在烈日下暴晒；注意室内降温；睡眠要充足；讲究饮食卫生。

范代丽说，传统消暑的养生方法十分推崇饮用白开水。需要提醒的是，为了解渴有人一次性饮水过多，殊不知这样会增加心脏负担，使血液浓度快速下降，甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以，炎热季节，渴极了应先喝少量的水，停一会儿再喝。

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。

