

□节令之美·小暑

6日22时20分小暑

蝉吟暑意浓 天气热如汤

新华社天津7月4日电 一夜风雨天作晴,不觉已是小暑至。北京时间7月6日22时20分将迎来小暑节气,我国大部分地区将由此进入“天地一大窑,阳炭烹六月”的炎热季节,树叶会被晒得垂头丧气,小草也会弯腰驼背,小狗则懒洋洋地蜷伏在树下阴凉里不时吐着舌头……

小暑,是二十四节气中的第十一个节气,也是夏天的第五个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,节到小暑进伏天。今年7月15日入伏,恰在小暑节气内。入伏后,暑热如煮,高温与高湿相伴,加上气压低和风速小,这样的日子真的不好过。

百姓们“谈热色变”,文人们则作

诗调侃。唐代诗人白居易比喻说:“是时三伏天,天气热如汤。”唐代诗人韩愈形容说:“如坐深甑遭蒸炊。”南宋诗人陆游也描述说:“坐觉蒸炊釜甑中。”甑,是古代蒸饭的一种瓦器,如同现代的蒸锅,个中滋味不言而喻。

千百年后,知名作家苏童这样描写炎炎夏日:“最炎热的日子里,整个街道的麻石路面蒸腾着热气。人在街上走,感觉到塑料凉鞋下面的路快要燃烧了,手碰到路边的房屋墙壁,墙也是热的。人在街上走,怀疑世上的人们都被热晕了,灼热的空气中有一种类似喘息的声音,若有若无的,飘荡在耳边。”

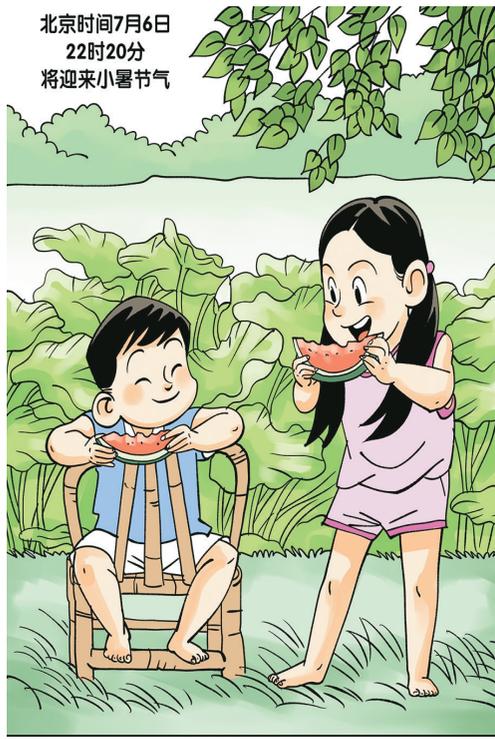
“小暑过,一日热三分。”紧随小

暑之后的是大暑,“小暑接大暑,热得无处躲”。

“从小暑到大暑,这是一年中最炎热的时节,全国各地仿佛‘千里蒸笼’‘万里烧烤’,天气以‘蒸、煮、烧、烤、煎、熬’等多种方式肆意‘烹饪’着人们的躯体。”王来华说。

不过,在滚滚热浪中,也蕴含着生机勃勃的个中世界。越是酷热,荷花开得越是娇艳,风姿绰约,煞是惹眼;越是炎热,蝉和青蛙叫得越欢,此起彼伏,演绎着动人的“夏韵之歌”。

盛夏正当时,消暑有“凉”策。吃一片冰西瓜、喝一碗绿豆汤,饮一杯凉茶,都是不错的解暑方式。小扇引微风,悠悠夏日长。愿所有人都能在炎炎夏日寻觅到属于自己的那份清凉。



小暑好时节 新华社发 德德德 作

疾控专家提醒

汛期积极预防虫媒传染病

新华社长沙7月4日电 近日,多地遭遇暴雨洪涝灾害,一些群众接触疫水增多,使得虫媒传染病发生风险增加。疾控专家提醒,群众应做好个人防护,注意避免昆虫(如蚊虫、蚊子等)叮咬,防止虫媒传染病的发生。

“灾区群众需要积极预防血吸虫病。”湖南省疾控中心主任医师刘富强介绍,血吸虫病是人兽共患病,群众可因接触疫水、喝生水导致感染血吸虫

病。血吸虫临床表现复杂多样,发生急性血吸虫病,会出现发热、食欲减退、腹部不适、肝脾大等症状。

刘富强提醒群众,近期需要做好登革热的预防工作。登革热主要经伊蚊(俗称“花斑蚊”)叮咬传播,夏季高发。登革热是一种全身性疾病,临床症状包括发热、剧烈头痛、全身肌肉痛、可伴有面部潮红、结膜充血、多样性皮疹等症状。

专家提醒群众,尽量避免接触流行区疫水,要吃熟食,不要喝生水;因生产生活、抗洪救灾等必须接触水体的人群,要采取必要的防护措施,涂抹防护油膏或穿戴防护用具;外出尽量穿长袖衣裤,科学使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品,避免被蚊虫叮咬;一旦被蚊虫叮咬之后出现发热、头痛、腹部不适等症状,要及时到医疗机构就诊。

没胃口拿桑葚当午餐 女子食用过量腹泻不止

30岁的许女士半年前开始出现头晕、疲劳、乏力、手脚冰凉、食欲不佳的症状,就医后确诊为轻度贫血。听朋友说多吃桑葚可以补血,她就每天都吃上几颗干桑葚。10天前,许女士感觉没什么胃口不想吃饭,就拿桑葚当午餐,一口气吃了差不多30克干桑葚,没想到一吃完就感觉腹痛,接着就出现了腹泻,到第二天早上已经腹泻了五六次,于是到武汉市东湖医院就诊。

接诊的中医科副主任医师陈红检查后诊断许女士为脾胃虚寒证,通过温中补虚、健脾养胃等对症治疗后,她的脾胃功能恢复了正常。7月2日,许女士告诉陈主任,她再不敢偏听偏信乱进补了。

据陈红介绍,桑葚富含多种维生素、矿物质和微量元素,可以补充人体所需的营养,常吃桑葚还有补血滋阴、健脾助消化、美容养颜、乌发明目等功效。但桑葚干性质偏寒,食用过多,

容易刺激肠胃,引起肠胃不适,所以一定要适量。一般一天食用5—10克为宜,最多不超过15克。

陈红提醒,食用桑葚还有以下六点需要注意:

- 1.尽量别和苦瓜、茭白、荸荠、百合一起吃,否则太寒。
- 2.熬桑葚时忌用铁器,因为桑葚会分解酸性物质,会跟铁产生化学反应而导致中毒。
- 3.桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸,过量食用后容易发生溶血性肠炎。
- 4.少年儿童不宜多吃桑葚。因为桑葚内含有较多的胰蛋白酶(蛋白酶的一种)抑制物——鞣酸,会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。
- 5.脾虚便溏者亦不宜吃桑葚。建议与桂圆、枸杞子等组方泡饮,可以规避桑葚寒性。
- 6.桑葚含淀粉量多、糖量高,糖尿病人不宜食用。 据《武汉晚报》



资料图片

健康教育

□星空有约

专家科普:

为何最晚日落常不在夏至?

新华社南京7月4日电 每年6月下旬至7月上旬,是全国大部分地区日落最晚的一段时间。以北京为例,今年日落最晚在6月21日至7月4日,时间为19时47分。不少公众难免好奇,6月21日迎来夏至节气,当日北半球白昼最长,为什么最晚日落和夏至不是同一天呢?天文科普专家介绍,这与我们采用的时间系统有关。

“日出而作、日落而息,以真实太阳运动为依据而确定的时间叫真太阳时。在真太阳时系统中,夏至这天确实是日出最早且日落最晚。但由于真太阳时的不均匀性,为了日常生产、生活的便利,人们用一个在天赤道上以真太阳在黄道上视运动的平均速度作均匀的周年视运动的假想太阳为基准,建立了平太阳时。如此一来,每天都有均等的时长,即24小时。”中国科学院紫金山天文台历算室副研究员成灼说。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,真太阳时与平太阳时之间的差值叫均时差。均时差的存在,使得真实生活中通常不会在夏至日当天出现最晚日落。由于地球绕太阳公转的轨道为椭圆,以及存在黄赤交角,均时差的数值也在一年中不断变化:真太阳时比平太阳时最多快约16分钟、最多慢约14分钟。

仍以北京为例,今年6月21日夏至日,真太阳时比平太阳时慢1分钟55秒;7月4日,真太阳时比平太阳时慢4分钟32秒。夏至日与它之后一段日子的平太阳时日落时间比较,减去了更大的均时差,导致日落时间通常并不最晚。

需要注意的是,我国幅员辽阔,各地经纬度差异较大,因此最晚日落所在日期的时间段只是大致相同,并不会完全一致。

当然,这是对地球上绝大部分地区而言。在北极圈内,夏至日一天全域日不落,也就没有日落早晚之说了。