

立秋未见秋,何时秋意浓?

气象专家表示,立秋并不是真正的入秋,天气变凉快一般要在9月下旬以后

衡阳晚报讯(全媒体记者 金明达)伏暑未消,立秋已至。8月7日20时29分,我们迎来秋天第一个节气——立秋。那么,秋天要来了吗?对此,市气象局专家表示,“立秋”不等于入秋,秋天远远没有到来,暑气还一时难消。

“按照‘三伏’的推算方法,‘立秋’这天我们还处在中伏期间。”市气象专家告诉记者,立秋当天并不是酷热与凉爽的分水岭,立秋后还有至少“一伏”的酷热天气。根据最新的天气预报显示,8月8日至10日,衡阳依然很热,且立秋之后,雷阵雨也比较少,市区最低气温29℃,最高气温39℃。

看来立秋并不会马上送我们进入凉爽的秋天。那么,过了立秋,又都是39℃的高温天,算不算“秋老虎”发威呢?市气象专家解释说,不算的。因为气象上,一般要连续5天平均气温回落到22℃或以下,才算真正入秋。从历史资料分析,衡阳要到9月中下旬才会真正入秋。所以,虽然已经立秋,但衡阳现在还属于真真正正的夏天。而“秋老虎”是指天气转凉后,又突然热起来的那种天气,一般也要在9月下旬以后出现。

那么,凉爽的天气究竟什么时候才会来呢?市气象专家表示,立秋虽然并不是真正的入秋,天气也并不会因为到了立秋而立即变凉快。但立秋意味着降水、湿度等趋于下降或减少,即由多雨湿热向少雨干燥的气候过渡。也就是说过了立秋,秋天的脚步也一天天近了。不过人们真正感觉到秋天的凉爽,一般要等到白露节气之后。

立秋过后如何保养好身体?

1.饮食:少辛多酸少吃辣

入秋后天气转凉,此时身体不要过分贪凉。要尽量少食葱、椒等易使身体燥热的品类,以防上火。可多吃些石榴、百合,生津解渴、养肺润燥。

2.穿衣:春捂秋冻提高抵抗力

初秋,暑热未尽,凉风时至,当天气骤然变冷时,适当地增衣是必要的,否则不但不能预防疾病,反而会招灾惹病。从医学角度讲,“春捂秋冻”对身体健康大有好处。因为适当的“冻”,能增强人体抵抗病毒的能力。

3.作息:早睡早起预防血管疾病

在作息上,应该做到早睡早起。秋季早睡早起,可以借此补偿夏日的睡眠不足。一般来说,秋季以晚9点至10点入睡,早晨5点至6点起床比较合适。



8月,全国多地持续处于“桑拿模式”。去南岳区光明村“玩水避暑”成为许多市民出游的选择,小朋友在天然瀑布下嬉戏玩耍,大人们拍照打卡,一家人尽情乐享夏日清凉。

■全媒体记者 罗茂盟 摄

立秋以后,天气也逐渐变得凉爽,不像夏天那样暑热、潮湿、闷热,热得让人睡不着,人们睡眠的质量也会提高一些。另外,也是开展各种运动锻炼的大好时

机,人们可以根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,慢跑、爬山、球类运动等,秋冬运动量与夏季相比可适当增大,运动时间可加长,但要注意循序渐进。

衡南常宁昨日“热”成全省冠亚军

气温分别达39.4℃、39.3℃

衡阳晚报讯(全媒体记者 胡亚华)“巨无霸”副热带高压持续发力,衡阳备受“炙烤”。8月7日上午9时45分,高温橙色预警不出意料地再度拉响。监测实录显示,除衡阳县、衡山县之外,其他地区气温均

达38℃以上。其中,衡南县39.4℃、常宁市39.3℃夺得全省“高温榜”冠亚军。市气象台预计,未来一周,最高气温将升至39℃以上。

8月6日,副热带高压强势返场,连日来,高温预警“天天见”。8月7

日已进入立秋节气,但“暑去秋来”还得等上2个月左右。天气预报员称,受副热带高压牢牢控制,白天太阳辐射,地面增温,受下沉气流影响,炎热少风,增温效果明显,这就是近期我市持续“高烧”不退的原因。

8月9日、10日午后,局地将出现分散性阵雨或雷阵雨,但对缓解暑热作用不大,反而会增加空气湿度,让体感变得更难受。届时,最高气温仍将保持在37℃左右。

高新区湘桂村:

党员干部带头树新风

衡阳晚报讯(通讯员 颜熙 朱颜 陆试辉)“今年中元节,我们会用鲜花和黄丝带取代冥币与香蜡,祭奠先人时兼顾全村安全和环保,空气好心情也好!”8月7日,80后村民陆超兴奋地向笔者介绍。

据了解,市委第四巡察组入驻高新区蒸

水办事处湘桂村后,针对乡风文明提出立行立改意见,该村以开展中元节文明祭祀活动为切入点,从党员、干部抓起,推动全村移风易俗,赢得了村民的一致好评。

中元节前夕,湘桂村党总支积极开展“信马列,不信鬼神”主题党日,党员代表逐

成立5支“禁烧”小分队

蒸湘区开展“文明祭祀 平安中元”劝导行动

衡阳晚报讯(全媒体记者 胡亚华 通讯员 邓欢)连日来,蒸湘区城管执法局推出“文明祭祀 平安中元”整治行动。截至8月5日,城管执法人员已暂扣违规销售的纸钱21捆。

行动中,该局联合民政、市场监管、生态环境、应急、公安等部门开展联合执法检查,利用车载音响设备开展文明祭祀宣传,营造文明祭祀的浓厚氛围。与此同时,成立

逐户敲门,宣传移风易俗

南湖公园服务中心开展志愿服务活动

衡阳晚报讯(全媒体记者 胡亚华)推进移风易俗,倡导文明新风。8月3日,南湖公园服务中心组织“衡阳群众”志愿者深入雁峰区岳屏镇南湖村开展了“敲门行动”志愿服务活动。

“中元节快到了,请不要烧纸钱、抛撒冥

币。”“大热天,请看管好孩子,教育孩子不要擅自下湖游泳。”当日上午9时许,志愿者一行12人来到南湖村,挨家挨户进行敲门走访,向当地居民发放中元节文明祭祀等资料,宣讲创建文明城市的知识、防溺水安全常识以及文明祭祀的注意事项。

一发言谈感受说想法,当说到“以往每年中元节,有些村民比排场、比阔气,烧得纸钱灰天上到处飞”“有的年轻人只顾赚钱,家里人很少照顾、薄养厚葬”等问题时,引起了强烈共鸣。大家深刻认识到移风易俗的重要意义,自发签订《中元节文明祭祀承诺书》。

为提高文明祭祀知晓率,该村党员干部还来到各组村民家中开展宣传活动,并发放《中元节文明祭祀倡议书》。同时还组建夜间巡逻队,对辖区主干道、闲置空地等进行巡逻,及时劝阻和制止乱烧行为。

5支“禁烧”小分队,深入临街商铺进行突击检查,对贩卖冥纸冥币的商铺责令整改,对冥纸冥币进行暂扣处理,并对商家业主进行了批评教育。强化蒸水风光带、城郊接合部路段、社区小游园等场所的巡查值守,发现焚烧冥纸冥币行为,及时进行劝导、制止。

该局相关负责人表示,将加大与相关职能部门联合执法力度,推进常态化管理,大力倡导文明祭祀新风尚,确保中元节祭祀安全绿色有序。



创建全国文明城市

该中心相关负责人介绍说,连日来,园方还组织力量对园区安全隐患进行了拉网式排查,加大重点水域巡逻力度,预防溺水事故发生。同时增设了5块防溺水温馨提示牌,添置了10个游泳圈等救生物品,织牢织密安全防护网。

诗意邂逅浪漫 作品饱含深情

“七巧传深情 传诵成林间”七夕诗会举行

衡阳晚报讯(敖文景)

8月5日晚,由市朗诵艺术协会与天嘉置业共同举办的“七巧传深情 传诵成林间”七夕诗会暨星光知己节在成林间生活艺术馆举行,众多朗诵艺术家们盛装登场,以情融诗,以声达意,用诗歌、音乐、诵读等形式为大家奉献一场精彩浪漫的诗会。

当晚,诗会分为自然、天嘉、爱情、祖国四个篇章,整场诗会或委婉或高亢,句句动人心扉。

据了解,衡阳市朗诵艺术协会自2019年成立以来,坚持以人民为中心的文艺导向,为时代发声,为人民发声,涌现了一大批优秀朗诵者和朗诵作品。3年来,市朗协不断发展壮大,其会员在国省市各级演讲朗诵比赛中屡获佳绩。