

光影记录

展现潍坊之美、城市之变，记录我们深爱的这座城市——
市民摄影节

主办：潍坊晚报
潍坊市文联

协办：潍坊市摄影家协会、潍坊市青年摄影家协会

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com

天气预报

7月7日	7月8日	7月9日
38℃	36℃	37℃
27℃	25℃	25℃
北转南风 2~3级	南风 2~3级	南风 2~3级

遇见白头鹎

本期拍客：北梦
地点：昌邑

值班主任：张媛媛
编辑：石风华
美编：张慧
校对：刘小宁

在滚滚的夏日热浪中，今日，我们迎来小暑节气。

小暑，是夏天的第五个节气，表示季夏时节开始。暑，炎热，小暑为小热，意指天气开始炎热，但还没到最热，即使前两天我们已经因为副热带高压经历了十分炎热的时段。

小暑期间会迎来三伏天，今年7月20日入伏，恰在小暑之内。之后高温、高温天气将频现，体感闷热难耐，因此俗语有云“小暑大暑，上蒸下煮”。这个时节，养生防病应该从“暑”和“湿”两方面着眼，注重益气生津、健脾祛湿。

盛夏虽然炎热，但也有美好在左右，大地随处是苍翠、是生机、是勃发，是“过雨荷花满院香”，是“沈李浮瓜冰雪凉”。农历六月被称为荷月。盛夏赏荷，是古今文人的一大快事。不只为荷花代表了我们中国文化里崇尚的“出淤泥而不染”，还因为荷花身上蕴含着一种重要的东方智慧：心静自然凉。你看，愈是酷热，荷花开得愈是娇艳，那么安静，又那么迷人。“心静自然凉”是古人应对酷暑最朴素的办法，其中的智慧通今达古。

人皆苦炎夏，但惜夏日长。愿您夏安！

昨日最低气温28℃，出现在诸城；最高气温40.7℃，也出现在诸城。据市气象台预报，未来三天持续高温天气，最高气温38℃左右。今日有雷阵雨来袭，紫外线指数三级，紫外线强度高。

可喜的是，连续的高温天气后，降温终于有了盼头——今年的第4号台风“丹娜丝”来了。中央气象台称，6日晨，“丹娜丝”已加强为台风级，预计它将穿过台湾海峡，存在登陆台湾沿海的可能，随后一路北上，可能再度转弯，或登陆浙闽沿海一带，从而形成“Z字型”路径。“丹娜丝”如此不走寻常路，未来走向还存在许多不确定性，华东沿海的公众需关注预警预报信息，提前做好预防措施。

□本报记者 石风华

小暑

二十四节气

7月7日 04:04:43