

江淮江南警惕强降雨 华北东北需防雷阵雨

全国端午假期天气“湿哒哒”

粽子飘香闻十里，龙舟竞渡动三江。端午假期(6月19日至21日)将至，作为我国传统节日，赛龙舟、包粽子等民俗活动丰富多彩，不少小伙伴都期盼着能赶上好天气，今年假期天气是否给力？中国天气网特别推出2026年全国端午假期天气地图，看看哪些地方适宜出行，哪里需防雨防暑。

【天气】

江淮江南等地警惕强降雨

今年端午假期期间，我国雨水较多，其中江南北部、江淮及贵州、广西等地有强降雨，东北、华北多阵雨或雷阵雨天气，并伴有强对流，仅新疆、甘肃、海南岛等地雨水稀少，需防范高温或暑热天气。

南方大部端午假期阴雨天气连连，像昆明、贵阳、长沙、南昌、武汉等城市雨水或天天见，出行请留意交通安全。

强降雨重心主要出现在广西南部、江苏中南部、安徽中南部、江西北部、湖北东部等地，局地有大暴雨，降雨持续时间长、累计雨量大，大家请合理规划行程，出行尽量避开强降雨时段。

东北、华北、黄淮等地假期期间雷阵雨天气多发，哈尔滨、石家庄、天津、济南等城市都可能雷雨来扰，公众请关注临近预警信息，尽量避免在强对流时段外出，突遇雷电、大风等天气及时到室内躲避。

雷州半岛、海南岛、台湾岛等地则将度过一个炎热的端午假期，多地有35℃以上的高温天气，像海口最高气温可达36℃至38℃。青藏高原部分地区天气以晴为主，气温适宜，整体利于出行。

此外，据中央气象台预报，未来数天，新疆、内蒙古西部、陕西关中至黄淮等地的部分地区天气炎热，最高气温可达35℃至38℃，新疆局地将出现40℃以上的酷热天气，需注意做好防暑降温。

南方局地暴雨致灾风险高

端午假期，短途出行、龙舟竞渡等活动增多，但根据中央气象台预报，6月19日至21日，江南北部、江淮、贵州、广西等地将有强降雨，部分地区累计雨量100至250毫米，局地超过400毫米，暴雨致灾风险高，公众请合理安排出游计划，谨慎前往山区、河谷、水边等危险地带游玩，防范山洪、滑坡等次生灾害的发生。

南方大部和西北地区东部等地降雨频繁，空气湿度大，悬挂在门外的艾草容易受潮发霉，建议大家将艾草悬挂在门檐下等能遮雨的位置，或待雨停后再悬挂，以免滋生细菌，反而影响健康。

降雨时伴有强对流天气，东北、华北多地也会有雷雨，如遇雷电、大风等天气，不要在高树木、高塔、电线杆、广告牌等处停留，防止雷击和高空坠物。

综合新华社、中国天气网报道



【相关】

今年端午为啥比去年晚19天

6月19日是端午节，不少人发现，去年端午节是5月31日，两个日子足足相差19天。一起来听听专家的解读。

中国天文学学会会员、天津市天文学会理事杨婧说，公历以回归年为基准，平年365天，闰年366天。而农历以朔望月的周期来定月，平年12个月，全年354天左右，闰年则多设置1个闰月，全年13个月，共384天左右。

在一年中，农历平年比公历年少约11天，农历闰年比公历年长约19天，所以，端午节在公历中的日期或早或迟，与农历有无闰月有密切关系。

如果当年农历是平年没有闰月，则下一年端午节在公历中的日期，比当年端午节提前11天左右；如果当年农历是闰年有闰月，则下一年的端午节在公历中的日期，比当年端午节推迟19天左右。2025年有闰六月，所以2026年端午节在公历中的日期比2025年端午节推迟19天。

在本世纪这100年里，端午节最早落在5月27日(如2039年)，最晚落在6月25日(如2020年)。杨婧表示，这样来看，今年端午节来得还不算太晚。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说，民间素有“端午到，五毒醒”的说法。古时人们为抵御毒虫、病疫侵扰，衍生出插蒲艾、佩戴香囊、兰汤沐浴等诸多习俗，来防范虫害和病菌侵扰。品粽子、赛龙舟等习俗，则让端午透着闲适轻松的欢乐气息。

对于网络上的“端午安康”与“端午快乐”之争，王来华说，两种祝福语各有韵味，可结合场景随心选用。

据新华社电

【链接】

中消协发布端午节消费提示

端午佳节临近，为帮助广大消费者度过一个安全、理性、绿色的传统佳节，6月17日，中国消费者协会发布消费提示：

一、厉行勤俭节约，杜绝餐饮浪费

外出就餐或家庭团聚时，应弘扬勤俭节约的传统美德，做到按需点餐、按人备餐，积极践行“光盘行动”。

二、抵制过度包装，践行绿色消费

选购商品时，要把品质、安全放在首位，不为华而不实的“面子”买单。鼓励使用环保购物袋，用实际行动践行绿色低碳消费理念，减少资源浪费和环境污染。

三、科学选购保健食品，谨防虚假宣传

消费者购买时应认准产品包装上的中国保健食品的专用标志(俗称“蓝帽子”标志)及批准文号，了解说明书中的适宜人群、不适宜人群和注意事项。

四、审慎选购端午食品，严守食品安全

购买粽子、咸鸭蛋等节令食品，应选择证照齐全、信誉良好的商场、超市或电商平台，仔细查看生产日期、保质期、储存条件和食品生产许可证编号(“SC”编号)等信息。老人、儿童和患有糖尿病、高血脂等特殊疾病的人群，应根据自身情况适量食用。

五、留存消费凭证，依法维护权益

无论线上还是线下消费，务必索要并妥善保管发票、收据、电子账单、支付记录、聊天记录等凭证。参与促销活动时，注意留存活动规则、价格截图等信息。发生消费纠纷，可拨打热线或通过全国消协智慧315平台进行投诉，也可向有关行政部门举报，依法维护自身合法权益。

据央视报道

端午节假期

全国口岸日均出入境人员 将达220万人次

端午佳节将至

预计全国口岸将迎来 出入境客流高峰

预计端午节假期 全国口岸日均出入境人员 将达220万人次

较去年端午节假期增长11.7%

单日最高通关量 将突破235万人次