

又遇立秋时

今日立秋，高温热浪何时休

气象专家详解高温“超长待机”缘由



记者 孙肖
通讯员 郑梅迪 虞南

今日，我们迎来二十四节气中的立秋。在这个传统上被视为进入秋天门槛的日子，宁波市民心中不禁泛起一丝期待——立秋是否意味着酷热即将画上句号？

昨日，宁波的天空依旧被高温笼罩，海曙区、江北区、余姚市、慈溪市等地纷纷发布高温橙色预警。午后，余姚站的最高气温攀升至38.8℃，局部地区更是突破了40℃，酷热依旧。这样的天气，让人不禁要问：立秋之后，酷热高温究竟何时能够休止？

立秋，这个在天文意义上标志着秋天开始的节气，对于宁波乃至整个江南地区而言，却只是名义上的秋天。真正能够体现季节转换的，是气象学意义上的秋天，它有着严苛而科学的标准：连续5天的日平均气温稳定在22℃以下，方为入秋。而宁波常

年平均入秋时间是在10月4日之后。因此，立秋到来，并不意味着凉爽的秋天已经到来，它更像是一个温柔的提醒，告诉我们秋天正在来的路上，但还需耐心等待。

气象数据显示，立秋节气的日平均气温在28.7℃左右，较大幅气节(29.6℃)略有下降。这样的温度依然让人难以感受到秋天的凉爽。更何况目前仍处于三伏天，长达20天的中伏才过去一半，超强、超长的高温天气依然将我们紧紧包围。

然而，今年的夏天似乎格外漫长且炎热。市气象台统计数据显示：自7月1日至8月4日，宁波全市平均高温日数已达21.4天，位居历史同期第6位；余姚极端最高气温更是达到了41.5℃，仅次于2013年、2003年和2022年。这样的高温天气不仅极高，而且持续时间很长，给市民的生活带来了极大的不便。那

么，为什么明明最高气温没有破纪录，宁波人却感觉如此炎热难耐呢？

市气象台首席预报员涂小萍给出了专业的解释：这是因为日最低气温持续偏高，连夜间都很难降温，起始温度高了，白天上高温线的时间就更早了，高温时段也更长。据统计，7月1日至8月4日的平均日最低气温达到了27.2℃，居历史同期第一位。其中，鄞州站8月3日的最低气温更是高达29.6℃，真正实现了从早到晚的“全天候”高温。

此外，大家感受到的体感温度和气象部门探测到的标准气温往往存在差异。这是因为气温受到多种因素的影响，包括太阳直射、地表反射、云量、风速、降水等。为了获得准确且具有代表性的标准气温，气象部门的测温温度计要放置在空旷草坪上的白色百叶箱中，距地面1.5米高，能够排除干扰后测得大气真实的温度。然而，在实际生活中，我们感受到的往往是更加复杂多变的温度环境。

那么，究竟是什么因素导致今年夏天的高温天气如此肆虐呢？涂小萍指出，这与副热带高压的强度和位置密切相关。宁波夏季的持续性高温往往受副热带高压影响，当其加强并控制某一地区时，就会带来晴朗少云、气温攀升的天气。今年7月上旬，副热带高压阶段性北跳至华东沿海一带，使得宁波等地长时间处于其控制之下。特别是第3号台风“格美”带来的短暂清凉过后，7月底到8月初副热带高压进一步加强西伸，其强度达到顶峰，整个长江中下游地区都被笼罩在其势力范围内。

不过，宁波降温的好消息也随着立秋一起来到。涂小萍介绍，根据最新的气象资料分析，从8月9日起宁波的云系将逐渐增多，午后雷雨也将频繁出现。这将有助于降低气温并缓解高温天气，特别是到8月中旬，强大的副热带高压可能会出现阶段性减弱并东退的迹象，届时高温热浪将会有所缓和。



啃秋

一个清甜诱人的大西瓜摆放在桌上，大家手持刻刀，小心翼翼地在瓜瓢上刻下“立秋”等字样，随后品尝自己亲手雕刻的西瓜，寓意“啃秋”……前日，鄞州区明楼街道庆丰社区举行了一场富有特色的迎立秋活动，让参加活动的孩子通过亲身体验，对立秋这一传统节气有更加直观、深刻的了解，激发他们对中华优秀传统文化的兴趣和热爱。

(许天长 黄虹 陈梦好 摄)



宁波人的立秋原来这样过

记者 廖惠兰

立秋是二十四节气中的第13个节气。在这一天，全国各地会有非常有趣的习俗。记者昨日采访了两位宁波民俗专家，大家一起来了解宁波有哪些有意思的民俗。

立秋并不等于入秋

“节气中的立秋，仍在伏天，所以立秋并不意味着立即进入凉爽的秋季。”民俗学者、宁波市文旅研究院研究员周东旭说。

周东旭特别提醒宁波市民，尽管立秋已至，但“烤”验尚未结束。民间有“热在三伏”和“秋后一伏”的说法，意味着立秋后还有至少“一伏”的酷热天气需要应对，真正凉爽的天气往往需要等到白露节气之后才会到来。

他还分享了立秋节气的一些谚语和古诗，例如“早立秋冷颼颼，晚立秋热死牛”，就形象地描述了立秋与天气变化的关系。

立秋民俗多与饮食有关

“立秋时节，宁波地区的民俗多与饮食有关。”宁波民俗专家周静书介绍，“贴秋膘”是立秋时节宁波人的一项重要习俗。民间还流行立秋称体重的习俗，人们一般会与立夏时的体重相比，以此判断夏季身体消耗情况。秋风起时，胃口大开，人们便通过各种方式补偿夏天的身体损失，其中最普遍的方式就是“贴秋膘”。

“贴秋膘”可以为我们的身体提供充足的营养，补元气、强体

力、提高抵抗力和免疫力，虽然“贴秋膘”首选‘以肉贴膘’，但要注意合理膳食和营养均衡，并需与适量运动相搭配。”周静书提醒。

除了“贴秋膘”，宁波人还有“啃秋”的习俗。在立秋日里，人们会准备脆瓜、西瓜等瓜果，用以“拔秋”，即除却暑气、降温防暑。

一个“啃”字，表达的是人们“啃下酷暑，迎接凉爽”的美好祈愿。周静书说，这种“啃秋”习俗在宁波地区也颇为盛行，在全国各地，虽然具体做法略有差异，但吃瓜“啃秋”的习俗大致相同。例如，江苏等地有吃西瓜“咬秋”的习俗，希望不生秋痲子；浙江一些地方还会将西瓜与烧酒同食，以防痲疾；杭州一带则有“立秋日食核桃”的习俗，并将核桃留藏至除夕烧成灰，以求免除一年的痲疫。

周静书介绍，立秋日除了吃瓜“啃秋”，宁波有些地方会喝绿豆粥。如在镇海、奉化等地，大人会专门给孩子喝绿豆粥，意在防“带夏”。

在宁波的一些山区，也有“晒秋”的做法。由于村庄平地少，只能利用房前屋后及自家窗台、屋顶架晒或挂晒收成农作物，慢慢演变成了名为“晒秋”的传统农俗现象。

立秋对于农事的影响相当大，在古时候，农民对立秋节气的重视程度不亚于过节。“在宁波的一些地方，立秋日还有用瓜果祭农神和祖上，感恩夏收、祈盼秋实的习俗。”周静书说，农业生产习俗与立秋也息息相关，特别是晚稻，必须赶在立秋前抢种，否则收成会减产。许多农作物种植也要赶上立秋，俗话也叫“关立秋”。

街头哈啰电单车已穿上“清凉衣”

缓解市民骑行“烫屁股”问题



工作人员正在为共享单车装上清凉坐垫。(仇龙杰 摄)

帮办行

记者 仇龙杰

近期连续高温，哈啰骑行宁波运维团队积极响应市民需求，全面推广清凉坐垫以缓解市民夏日骑行中遇到的“烫屁股”问题。近日，记者走访了鄞州南部商务区、海曙天一广场、城隍庙等区域，发现这些区域的哈啰电单车的坐垫已普遍升级成了具有自动降温功能的清凉坐垫。

此前，有网友通过宁波民生e点通群众留言板发帖反映在使用共享单车时面临的“烫屁股”问题，称车辆坐垫在太阳暴晒下温度极高，影响骑行体验。记者通过实测发现，部分车辆坐垫在日光暴晒下温度竟超过70℃(见7月10日《宁波日报》第6版)。医学专家提醒高温坐垫可能引发低温烫伤，提醒市民注意防范。

为解决这一问题，共享单车运营计划在宁波投放具有降温功能的清凉坐垫。8月4日上午，记者在海曙区文化馆附近看到，哈啰骑行的工作人员正在为街头的电

单车装上特制的清凉坐垫。据现场工作人员介绍，近半个月来，他们正紧锣密鼓地对全市范围内的哈啰电单车进行坐垫升级，旨在为市民提供更加舒适、贴心的骑行体验。

然而，记者也发现了一些不文明行为，如路边停放的一些电动自行车上出现了被私自拆下的哈啰电单车的清凉坐垫。

8月5日，记者从哈啰骑行宁波运维团队相关负责人处获悉，目前宁波范围内的哈啰电单车已全部完成了清凉坐垫的更换工作。后期他们还将对哈啰电单车安装特制的清凉坐垫，以缓解夏天高温坐垫滚烫对市民骑行带来的不适感。

针对坐垫遭偷窃的情况，该负责人称，在安装清凉坐垫时已采取了一定的防护措施，尽管如此，仍难以完全杜绝这类失窃现象。该负责人呼吁市民文明用车，共同维护公共财产。

此外，记者了解到小遛品牌商也计划从8月开始对共享单车进行更新换代，推出最新的4.0车型，预计在本月底前全面完成换代工作。据悉，新一代车辆后续也将配备清凉坐垫，进一步提升用户的骑行体验。

名额有限，连推三期“小眼睛看大宁波”活动报名啦

记者 张璐

上周，2024 甬派“快乐一夏——小眼睛看大宁波”系列活动开启第一期，50名大小网友走进博洋家访，长见识，学知识。即日起，第二期、第三期、第四期活动同时启动报名。这一活动由宁波日报报业集团主办，甬派、宁波民生e点通承办。

第二期：牛奶的“奇幻旅程”

想象一下从牧场到餐桌，美味的牛奶经历了怎样的“奇幻旅程”？走进宁波牛奶集团，亲眼见证宁波牛奶生产线的奥秘。来自江北区市场监督管理局的工作人员还将现场教学，从营养成分标签的解读、保质期的辨识到新鲜度的判断，让大家轻松掌握挑选优质、新鲜牛奶的诀窍。

报名对象：小朋友和一名家长，共20对。

活动时间：8月8日(周四)9:00—11:00。

第三期：横坎头的现代农业“黑科技”

不靠天地，赛博种植，算法种菜，口味定制……余姚市梁弄镇横坎头村的“红芯植物工厂”，通过独特的培育技术和模块化管

理，让几十种不同的蔬菜实现一年四季工厂化量产。本期活动将带领大小朋友走进“红芯植物工厂”，感受移动互联网、云计算和物联网技术联合作用下的科技农场的的神奇。

报名对象：小朋友和一名家长，共20对。

活动时间：8月12日(周一)8:30—12:00。

第四期：脸部彩绘的神奇魅力

想要“变身”成为森林里的老虎、海洋中的海豚吗？本期活动将带您走进一个充满魔法的“化妆”世界。在施文文技能大师工作室老师的指导下，孩子们将体验脸部彩绘的神奇魅力，并亲自在脸上绘制各种生动有趣的动物图案。现场还将配备专业自拍器，记录下孩子们“变身”的成果与喜悦。

报名对象：小朋友(新一至五年级)，共30名(家长不陪同)。

活动时间：8月13日(周二)9:00—11:00。

温馨提示：所有活动名额有限，工作人员电话、短信通知确认为准。



扫码在甬派稿件中报名

民声

为“医保工具箱”叫好

孙根荣

手机扫一扫，讲解视频自动出；手指点一点，办事链接马上转。随着宁波“医保工具箱”全面布点，有关医保政策不清楚、在线上事项办理入口不好找的问题有了新渠道(见8月6日《宁波日报》民生版)。

“医保工具箱”，好！好在哪儿？首先，让市民便利、快捷地了解医保政策。过去，想了解医保政策的市民，找不到能将政策介绍得直观易懂的渠道，或去相应窗口咨询有关政策，不得不排长队等候很长时间。现在有了“医保工具箱”，不仅把有关政策介绍得清晰明了，还大幅缩短市民咨询、排

队等候的时间。其次，为基层窗口业务人员减轻政策解释工作的压力。以往，想了解医保政策的市民，去相应窗口咨询有关政策，窗口业务人员要重复解释一两遍。如今有了“医保工具箱”，市民手机扫一扫就能了解有关政策，还能在线办理，为窗口业务人员减轻工作压力，让有关业务人员可以省出时间精力为更有需求的市民服务。

医疗保障是人民生活的安全网和社会运行的稳定器。宁波“医保工具箱”的推出，将提升市民的获得感、幸福感、安全感，这种自觉践行“为民执政”理念、积极创新医保工作方式的的做法，值得各地借鉴。

(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)