

# 今日入伏 “应夏藏”

7月15日,入伏。  
顺天时,宜伏藏,  
避暑气,静身心,方能  
安然度夏。

## 1

### 三伏长达40天

今年的“三伏”长达40天。初伏10天,首日为7月15日;中伏20天,首日为7月25日;末伏10天,首日为8月14日。

这是自2015年以来,我们连续经历的第10个长达40天的“三伏”。

再把时间轴拉得长一些。自本世纪以来,仅有2004年、2006年、2008年、2010年、2012年和2014年的“三伏”为30天。

“三伏”的日期是按我国古代历法的“干支纪日法”确定的,从夏至日开始数,数到第三个庚日进入初伏。

初伏和末伏的时长均为10天。中伏的时长根据夏至到立秋之间出现的庚日数调整。出现4个庚日时,中伏为10天;出现5个庚日时,中伏为20天。

## 2

### “天气热如汤”

随着“三伏”到来,作为夏季高温的“幕后推手”,副热带高压也开始有所动作。

7月14日开始,随着副热带高压西伸北抬,影响我国的主雨带逐步开始由之前的江淮地区移动至黄淮地区,南方的高温范围和强度都将有所扩大和增强。

中央气象台在7月14日发布的中期预报中提到,未来10天(7月14日-7月23日),江南、华南大部、江汉东部、江淮及新疆盆地地区、内蒙古西部等地将出现持续性高温天气,高温日数可达5-10天,最高气温一般在35℃-39℃,局部地区可达40℃以上。

从全省范围来看,7月15日到7月22日,我省将被副热带高压“硬控”,大部分地区最高气温在36℃-38℃,其中,7月19日到7月22日,大部分地区最高气温将冲至37℃-39℃,局部地区最高气温甚至可达40℃以上。

我市也将重新开启“烧烤”模式。

一方面,持续晴热天气格局再次上演,35℃以上的高温天几乎是“天天见”,气温最高将冲到39℃左右;另一方面,副热带高压的“咄咄逼人”,会让午后雷阵雨“退避三舍”;此外,最低气温“居高不下”,在26℃-28℃,“桑拿房”全天候“营业”。

高温热浪奔涌而来,大家要做好充足的防暑降温举措,谨防中暑。

## 3

### “应夏藏”

《释名》称:“伏,覆也”,《广雅》称:“伏,藏也”。无论怎么解释,都不难看出,伏有“伏藏”之意。不过,这个“伏藏”有两层含义,一是此时阴气受阳气所迫,藏伏于地下;二是指天气太热,宜伏不宜动。

烈日炎炎,可不是为了把你晒伤,而是想借此机会提醒你:尽量减少外出,以避暑气。就像清代著名戏曲理论家李渔说的,此时就“应夏藏,闭门谢客。”

此时的退避,并不意味着怯懦与退让,而是顺应天时,趋吉避凶的聪明选择,是静修己心的生活态度。

生活,并未因伏藏而变得寡淡,古人想出不少颇具风雅的纳凉“仪式感”。

金代诗人庞铸选择蛰居幽深庭院中,听竹林鸟鸣、雨打荷叶,以竹席卧身,品读书卷……不知何时,周遭的暑热已悄然褪去大半。

清代诗人乔远炳更会享受,坐在草地上,闻着满园花香,“雪藕冰桃情自适,无烦珍重碧筒尝”,有吃有喝,快活似神仙。

面对炎炎夏日,与其心浮气躁,不如“更宜调息净心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减”。



盛夏的清晨,日湖公园的荷塘有着一番别样的清凉与生机。  
通讯员 龚国荣 摄

## 4

### 吃冰正当时

随着“三伏”的到来,好像吃冰也变得理所当然。

《清嘉录》中就记载了江浙一带农人三伏担卖凉冰的情景,其中冰镇食品有“杂以杨梅、桃子、花红之属,俗呼冰杨梅、冰桃子。”

《清稗类钞》记有北京夏日用“冰果”宴客的风俗。其文载:“京师夏日宴客,订盘既设,先进冰果。冰果者,为鲜核桃、鲜藕、鲜菱、鲜莲子之类,杂置小冰块于中,其凉彻齿而沁心也。”

其实,大家都知道,多吃冰的东西对身体不好,可谁又能在炎炎夏日抵挡住那一口“透心凉”带来的酣畅淋漓呢?

不比随处可见的冰品、甜品,宁波有自己专属的夏日消暑纳凉“王牌甜品”——木莲冻和地栗糕。

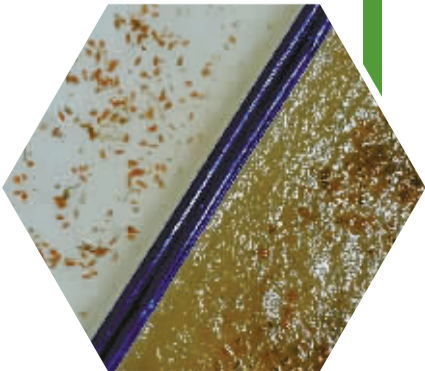
就拿地栗糕来说,用到的食材都非常家常,用得最多的是家家户户厨房里都会有的山粉(番薯粉),有时也会用藕粉、山药粉代替。将山粉和水按一定比例搅拌均匀,

不见颗粒,倒进盘里,撒上一小包糖桂花,放进冰箱,等到凝结成冻,色泽如琥珀般醇厚即可。

至于木莲冻,则要麻烦一些,通常要先在水中将薛荔(木莲)的籽揉搓出果胶,然后再放入冰箱凝固。做法与地栗糕大同小异,只是薛荔这种食材,如今不好找。

木莲冻和地栗糕,之所以能成为“王牌甜品”,并不是因为它们有多么好吃,而是因为它们没有刺激的冰,却有沁人心脾的凉,很符合夏日的“养生之道”。

记者 石承承



木莲冻(左)和地栗糕,是宁波人老底子纳凉甜品。资料图片 记者 崔引 摄

预报日期	天气	宁波市天气图标	气温℃
07月14日 星期三	多云到阴有阵雨或雷雨		25-34
07月15日 星期四	晴到多云		27-34
07月16日 星期五	晴到多云		28-37
07月17日 星期六	晴到多云		27-36
07月18日 星期日	晴到多云		26-39
07月19日 星期一	晴到多云		27-38
07月20日 星期二	晴到多云		27-37
07月21日 星期三	晴到多云		28-39
07月22日 星期四	晴到多云		28-39
07月23日 星期五	晴到多云		28-39

新的一周(7月15日-7月21日),  
我市持续晴热高温天气。

据宁波气象