

# 明起,最高气温 将以每两天1℃的“龟速”下滑 预计到17日左右回落至35℃……

8月14日,我们将迎来三伏天中的末伏。

末伏虽至,高温不散,从市气象台8月11日发布的预报看,未来一周(8月12日-8月18日),影响我市的极端高温有所减弱,但降温过程非常缓慢。

## 1 “秋包伏,热得哭”

在末伏到来前,我们已于8月7日迎来二十四节气中的立秋。关于立秋和末伏,民间流传有句俗语,叫“伏包秋,凉悠悠;秋包伏,热得哭”。

所谓“伏包秋”,通常指的是立秋和末伏同一天到,那么也就意味着立秋后只有10天是伏天,热的时间比较短,因此也就“凉悠悠”。

而“秋包伏”,指的是立秋以后才进入末伏天,说明立秋时还处于中伏,也就是一年中 hottest 的阶段,说明天气还很热,甚至让人“热到哭”。

中央气象台在8月11日发布的中期预报中提到,8月11日到12日,我国江淮、江汉、江南、华南东部等地仍有较大范围最高气温在35℃以上的高温天气,局部地区最高气温甚至可达40℃以上,之后上述大部分地区的高温天气得以缓解。

短短一句话透露两个重要信息:极端高温将得到缓解;但降温的过程十分缓慢。

对我市来说,气温的这种变化在新的一周(8月12日-8月18日)表现得十分典型:8月12日,我市最高气温仍将停留在38℃的高位,之后基本上以每两天1℃的“龟速”下滑,预计到8月17日左右,将回落至35℃,然后进入“瓶颈期”。

中央气象台在8月11日发布的中期预报中提到,8月16日到8月20日,浙江、江苏及安徽东部等地仍有持续性高温天气。

大家还是要做好和持续高温天气“打持久战”的准备,一方面尽量减少待在户外的时间,多休息;另一方面不要贪凉,避免长时间直吹空调。

## 2 “秋瓜坏肚”

虽然白天气温依旧“居高不下”,但末伏终究是夏季向秋季过渡的时节,丝丝缕缕的凉意在不知不觉中萦绕在我们身边。

大家若细心感受就会发现,伴随夜幕降临,拂面而来的风,不知从哪一天开始不再那么燥热,而是多了几分似有若无的凉意。

凉意乍现,也在提醒我们,要根据气候的变化循序调整自己的日常生活起居和饮食习惯:

首先,乘凉要有节制。不能从外面大汗淋漓地回到家里就猛吹空调;也不能像正当夏时那样,放开肚子吃冷饮。

民间有句俗语叫“秋瓜坏肚”,意思是立秋过后,要少吃西瓜,很大程度上就是因为西瓜本身性凉,此时吃太多凉性的食物,对身体无益。

其次,进补正当时。时逢夏季向秋季转变的重要过渡时期,大家在饮食上要多吃些应季、有营养的食物来“进补”,一方面弥补夏日的损耗,另一方面则是为秋季的到来储备能量。

因此,民间有在立秋、末伏阶段“贴秋膘”的习俗。

不过,此时进补有讲究,应以清补为主,多吃应季的蔬菜瓜果,尽量不要吃刺激性的食物,否则容易生燥,冬天容易咳嗽;而且不能大补,要以高蛋白的鸡肉、鸭肉和鱼肉为主。



红蓝石蒜,是众多石蒜种类中最为娇艳的颜色。



换锦花、稻草石蒜、中国石蒜……石蒜花朵多是单一颜色,组合在一起愈加彰显各自的美态。



玫瑰石蒜初开的花朵。



稻草石蒜目前只是零星地开花,而往年此时已是盛花期。

## 3 石蒜盼雨

市气象台在8月11日发布的消息中提到,近期虽有热对流触发,但大规模组织化的条件不够,因此雷阵雨大多只能在局部地区发生;等到新的一周(8月12日-8月18日)后期,雨水出场的机会会有所增加。

雨水“出场”频率的增加,对于已经苦苦煎熬了一个夏天的石蒜来说,是个好消息。

石蒜是一种十分独特的观花植物,它们的叶片特别耐寒,而它们的花朵又十分耐热,两者互不相见,是植物界的“奇葩”。

每年7月底8月初是石蒜的始花期,花期可延续到8月底。那么,在极端高温频现的这个夏天,石蒜花季能否和往年一样如约而至?

市植物研究专家林海伦近日对鄞州区塘溪镇、瞻岐镇、姜山镇,海曙区鄞江镇,宁海县力洋镇等石蒜集中生长点进行跟踪观察——

8月4日,鄞州区塘溪镇的一处石蒜生长点,“没有看到任何花朵”;同日,瞻岐镇的一处此前有石蒜分布的山谷,“同样没有看到石蒜开花”。

8月7日,海曙区鄞江镇,乳白石蒜甚至连花序都还没有,玫瑰石蒜也是零星长出2个花序,大部分的植株连花序上的嫩芽都不见踪影。

8月9日,鄞江镇一处红蓝石蒜的生长点,“虽然有一些植株已经开花,但数量不多”。

8月10日,宁海县力洋镇的一处石蒜生长点,中国石蒜只有一个花序已经盛开,稻草石蒜有零星开花,“数量远不及往年此时”。

林海伦说,像往年雨水比较丰沛的年份,多数种类的石蒜在此时已经进入盛花期,而今年多数种类只有零星植株开花,甚至连花苞也非常少见,“可见生长环境,尤其是土壤中含水量的高低会明显影响石蒜花期”。

当然,也有例外。在鄞州区姜山镇狮山公园,换锦花丝毫没有受到持续高温和长时间没有下雨的影响,“准时”进入盛花期,而且“从已经开放的花朵看,丝毫没有缺水的痕迹。”

“虽然环境、气候等外在因素的变化会对植物的生长产生一定影响,但植物内在的节律性同样主宰着植物的命运。反正凉爽的天气总会到来,雨水也是早晚都会落下,花朵早晚也是会开的,即使今年开不了花,也没什么大不了的,明年还会有开花的机会。”林海伦说。

记者 石承文  
通讯员 林海伦/摄