



# 伏尽 暑未去

近日,鄞州公园二期西侧的奉化江畔,约6万平方米由硫华菊、波斯菊组成的花海进入最佳观赏期。 记者 胡龙召 摄

终于要热出头了! 8月24日,我们就可以跟“一年中最热”的三伏天说拜拜。

可是——

在出伏前的8月22日,我们将先迎来二十四节气中的处暑。所谓“大暑小暑不是暑,立秋处暑正当暑”,民谚一语道破天机。

凉爽,恐怕还得再等等。

## 1 出伏

今年的三伏天,始于7月15日,终于8月23日,共计40天。

出了伏,是否意味着“火热哒哒滚”的日子就要过去了? 答案或许是令人失望的。

市气象台在8月18日发布的十天预报中提到,新的一周(8月19日-8月25日),我市最高气温仍将“滞留”在35℃及以上,最高可达38℃;之后,最高气温略有回落,但距离大家心心念念的“凉凉”还是有一段距离。

和此前副热带高压“一家独大”不同,眼下已临近8月下旬,来自北方的华北冷涡欲与之“一较高下”,冷暖两股势力相遇,我市午后雷阵雨“出镜”次数也将明显增多。

## 2 入暑

出伏前的8月22日,我们正式进入二十四节气中的处暑。

很多人可能会觉得奇怪:8月7日不是已经立秋了吗? 为啥现在又会出现一个“冒着热气”的处暑? 或许我们可以这样来理解两者之间的关系:

立秋的“立”,有“开始”之意,标志着我们进入天文学意义上的秋天,代表季节的更替;

处暑的“处”,是“止”的意思,简单来说就是炎热日消,暑气渐退,代表气温的变化。

可能还有人会好奇:处暑和小暑、大暑,名字中都带有“暑”字,它们又是什么关系? 或许我们可以这样来理解这三者的关系——

小暑就是小热,意思是指极端炎热的天气刚刚开始,还没到最热的时候;大暑就是大热,也就是一

因此,在新的一周(8月19日-8月25日),大家在外出时,不仅要继续做好防暑降温工作,还要记得随身带一把晴雨伞,以备不时之需。

出伏后,虽然高温依旧,但季节更替的脚步却在“不动声色”间加快。

8月22日,我们将迎来二十四节气中的处暑。这个节气有一个明显的特征是“处暑天不暑,炎热在中午”,简单来说,就是中午热,早晚凉,昼夜温差开始变大。

等到下一个节气白露,昼夜温差将变得更为明显。尤其是早晚,风吹到人身上,有时感受到的不再是凉意,而是清冷。俗话说“处暑十八盆,白露勿露身”,意思就是等到白露节气,就不能再打赤膊了。

这个变凉的过程并不完全是循序渐进的,过程中很容易出现反复,不仅会出现民间说的“秋老虎”,而且随着大气环流调整,受冷空气影响,气温很容易在一天内出现10℃以上的波动。

骤冷骤热,就很容易导致心脑血管疾病、呼吸系统疾病以及慢性病的复发和加重。

以心脑血管疾病为例,天气一冷一热,容易导致交感神经兴奋,睡眠变差,抵抗力下降,早晚的凉意还会导致血管收缩,加大心梗发作的风险。

因此,民间亦把出伏之后一个多月的这段日子视作“最凶险”,上述疾病的患者要加强对疾病的管理。

年中最热的时期,气温最高;而处暑的到来,则意味着炎热的暑天结束了。

如此看来,这三个节气清晰地勾勒出了夏季的“进程图”。

正如我们即将在新的一周(8月19日-8月25日)里感受到的,处暑的暑气渐退,不是一蹴而就的,而是像文人墨客笔下描述得那样“离离暑云散,袅袅凉风起”,是藏在似有若无的风里,只可意会不可言传的。

尽管暑气尚未完全消散,但随着处暑节气的到来,空气中不知从何时开始,就多了一丝秋天专属的干燥,尤其是在早晨起床后,很多人都会明显感觉到嗓子发干;身体的疲惫感好像也会比平时加重一些,也就是所谓的“秋乏”。

面对若隐若现的“秋燥”和“秋

乏”,大家记得要及时调整日常的饮食和起居,多吃新鲜的蔬菜水果,饮食尽量清淡;适当调整起居作息,还可以适当做些有氧运动等。

尤其是在饮食上,大家不妨多吃一些味甘性凉、滋阴润肺、润燥生津的食物,其中就包括鸭子。民间认为,处暑吃鸭子,具有清热去火的功效,是“补虚劳的圣药”。

鸭子的吃法有很多种,比如白切鸭、子姜鸭、烤鸭等。在宁波,最常见的做法恐怕要数炖煮了。一种就是做成老鸭煲,除了鸭子,再放一点笋干进去,喝一口汤鲜掉眉毛;还有一种比较常见的是“鸭扑芋”,就是用鸭子炖芋艿。

值得一提的是,“鸭扑芋”中用到的多是老鸭,通常指那种已经“繁衍后代”的鸭,煮食能够“清火”。

记者 石承承

预报日期	天气	天气图标	气温℃
08月18日 星期三	多云午后局部阵雨或雷雨		27~35
08月19日 星期四	多云午后局部阵雨或雷雨		27~35
08月20日 星期五	多云 午后部分有雷雨		27~37
08月21日 星期六	多云 午后局部有雷雨		27~36
08月22日 星期日	多云 午后有阵雨或雷雨		27~35
08月23日 星期一	多云 午后有阵雨或雷雨		27~34
08月24日 星期二	多云到阴有阵雨或雷雨		27~34
08月25日 星期三	多云到阴有阵雨或雷雨		27~35
08月26日 星期四	多云到阴有阵雨或雷雨		26~34
08月27日 星期五	多云到阴有阵雨或雷雨		26~34

8月19日到8月25日,依旧是被高温“承包”的一周。 图片来源宁波气象