

出梅 恰逢“六月六” 滴雨不落的日子 适合“晒红绿”

副热带高压正在显露“狰狞”的一面：“逼”走梅雨。新的一周，高温天天“打卡”，宁波局部地区最高气温可达39℃左右。

记者了解到，我省于6月30日出梅，而这一天恰好是农历六月初六。一连串晴热天气的到来，好像就是为这个以“晒红绿”出名的日子而准备的。



骄阳似火的天气，天空格外蓝。记者 石承承 摄

1 局部地区最高气温高达39℃

连日来的晴热天气，像是在“逼”梅雨退场。我省也将于6月30日正式出梅。这也意味着我们将告别湿热的“蒸”，转而面临干热的“烤”。

市气象台在6月29日发布的预报中提到，随着副热带高压强势控场，未来一周，我市都将是晴到多云的天气。

由于副热带高压掌握“绝对主动权”，就像一个锅盖牢牢扣在我们头顶，盛行下沉气流，因此接下来的日子，我市连“午后雷阵雨”也将销声匿迹。

气温也将随着副热带高压的逐日西进增强，而阶梯式上升，尤其是最高气温，一路从35℃爬升至38℃，局部地区甚至可达39℃左右。

最低气温将在26℃-28℃徘徊，大有从早热到晚的架势，大家要做好和高温打“持久战”的准备。

2 “冰火两重天”切换时要“缓”

高温“全勤”，防暑降温工作也要“全方位”。众所周知，烈日炎炎，从火热滚烫的室外进入室内，有三大忌讳：

不能对着空调直吹，虽然身体很爽，却会让心脏和血管“不爽”，容易突发疾病；

不能大口猛灌冰饮，容易导致冠状动脉、脑血管痉挛，诱发血压增高、心率增快；

不能立即冲凉水澡，突如其来的冷刺激，很容易导致外周血管收缩，血压升高，严重的甚至可能造成急性心肌梗死。

很多人不一定了解的是，从凉爽的室内突然走到火热滚烫的室外，同样也可能引起身体的不适。

这主要是因为身体在“冰火两重天”的环境中切换，需要时间适应。突然进入高温的室外，身体无法迅速启动散热机制，同样也会导致血管急剧收缩扩张，增加心脏的压力。

面对天气的“高烧”不退，最好的办法莫过于“事缓则圆”，不要贪图一时爽快，一切最好慢慢来。

3 “六月六，晒红绿”

出梅当天，恰逢农历六月初六，一个以“晒红绿”出名的日子。

农历六月初六，本没有“晒红绿”的习俗。相传，北宋年间，宋真宗为巩固统治地位，号称托梦见神人，当降天书，而其中一次降下天书的时间恰好是六月六日。宋真宗将这一天定为“天贶节”，“诏兖州长吏，以天书降泰山日诣天贶殿，建道场设醮，以其日为天贶节，令诸州皆设醮”。

《岁时广记》对此也有记载：“祥符四年正月，以六月六日天书再降日为天贶节。在京禁屠宰九日，诏诸路并禁。”

随着历史的发展，农历六月初六的习俗发生了巨大的变化，尤其是到明清时，从宫廷到民间，都有在此日晒晒的习俗，晒的东西也是五花八门——

宫廷则要晒龙袍，晒乐器，晒历代帝王御容画像，晒历朝帝王御制文集、实录等，甚至还要晒銮驾、金鼓旗纛等仪仗……

书香门第要晒书籍、字画，药材店要晒生熟药材，估衣铺要晒估衣，皮货铺要晒皮货……

就算是普通人家，也要翻箱倒柜，把衣物、鞋帽、被褥拿到太阳底下晾晒，甚至把储藏的粮食也铺在庭院里晒一晒……

这个习俗形成的背后，是过去人们对时节、气候变化朴素但科学的认知：

进入农历六月，弥漫长江中下游地区的梅雨季基本告一段落。在没有烘干机，没有杀菌设备的过去，如何去潮去湿去霉？阳光无疑是最好用的“神器”。

过去，老宁波还有在此时晒“双缸酱”（也有称“霜缸酱”）的习俗——

将倭豆（蚕豆）蒸熟后剥壳，加入盐等各种调料搅拌，放入瓦盆或瓷器中，拿到太阳下暴晒，一般要从早上9点左右一直晒到太阳西下。晒一周左右时间，菌种就会自然繁殖。晒一个月左右，基本上能吃了，口感鲜咸，放一点点就很下饭。

以“晒”闻名的农历六月初六，其实还有一个习俗——洗。

这一习俗，最初是对那些养猫养狗的人家来说的。炎炎夏日，猫狗身上的毛容易寄生小虫。人们在农历六月初六这一天，把猫或狗抱到河里好好洗一洗，目的就是为“避虱蚤”。

发展到后来，每年到这一天，家里的大人也会给孩子洗个澡，寓意孩子像小狗小猫一样容易养，无病无病。

农历六月初六前后，恰好是木槿花开的时节。过去，爱美的女子会在这一天用槿树叶洗头。据说，用槿树叶的汁洗头可治头皮癣、去头皮屑，让头发更加乌黑亮丽。

记者 石承承

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
06月30日 星期三	多云		26 ~ 37
07月01日 星期四	晴到多云		26 ~ 36
07月02日 星期五	晴到多云		26 ~ 36
07月03日 星期六	晴到多云		26 ~ 37
07月04日 星期日	晴到多云		26 ~ 37
07月05日 星期一	晴到多云		26 ~ 38
07月06日 星期二	晴到多云		26 ~ 38
07月07日 星期三	晴到多云		26 ~ 37
07月08日 星期四	多云		26 ~ 36