

# 宁波晚报



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办  
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日**12**版  
第10976期

2025年7月14日 星期一  
乙巳年六月二十

今天 多云,局部阵雨 26℃-34℃  
明天 晴到多云 26℃-36℃

## 向日本友城捐赠王阳明文录 大阪世博会宁波“市礼”为何是它

▶ A03

新的一周,火热滚烫的天气已“面露狰狞”。

7月15日到7月16日,晴热天气将“返场”,届时最高气温将飙升至36℃-37℃,局部地区最高气温可达38℃到39℃。

从7月17日开始,我市将从晴空万里转为多阵雨或雷雨天气,并将持续到7月下旬初期。届时我市的炎热将有所缓和,最高气温跌至32℃左右。

### 新的一周『火热开场』 今年三伏『缩水』 暑热会『打折』吗?

## ?

**三伏『缩水』**

今年的三伏是有些年头没见的“缩水版”三伏。7月20日入伏,8月18日出伏,初伏、中伏、末伏各10天。而上一次遇到“缩水版”的三伏,已经是2014年。

三伏“缩水”,是否意味着火热滚烫的日子会少一些?

今年的立秋在8月7日,末伏则要从8月9日开始。换句话说,末伏完全在立秋之后,出现“秋包伏”的格局。民间有句老话叫“伏包秋凉飕飕,秋包伏热死狗”,由此可见,暑热未必会因为三伏“缩水”而“打折”。

**『消暑』『降温』**

民间将三伏称为“苦夏”,一个“苦”字,道尽人们在暑气蒸腾中所受的煎熬。而吃汤饼便是应景的习俗。

民间还把因三伏引发的种种不适称为“滞夏”。为避免“滞夏”,过去人们有不少防暑纳凉的“良方”:或通过刮痧、挑筋、针灸等方式排出体内淤积的热量与毒素;或用夏枯草烧水洗手洗脚,或直接用夏枯草叶揉搓手脚,以达到消炎解毒的效果;平日也会多吃些蔬菜瓜果,清肠胃、祛暑气。

▶ A04

## 海曙、慈溪队员隔空喊话 “氛围组”网上狂欢 “浙BA”氛围拉满

▶ A02