

三伏热不热，就看中伏

新的一周又开始了，这周我们将迎来三伏天里的中伏（7月30日—8月8日）。民间有说法“三伏热不热，就看中伏”，那么，今年的中伏，天气表现如何？

7月30日，我们进入三伏天里的中伏。“夏至三庚数伏”，以夏至后的第三个庚日作为初伏的开始，立秋后的第一个庚日为末伏的开始，因此，每年初伏和末伏的时间是固定的，各为10天。三伏中存在变数的是中伏。中伏从夏至后第四个庚日开始，一直到立秋后第一个庚日的前一天为止。从某种程度上来说，立秋的时间决定了中伏的天数，有时是“常规版”的10天，有时则是“plus版”的20天。今年的中伏从7月30日开始持续到8月8日，只有10天，一举打破近10年40天“长三伏”的惯例，成为近年来“最短”的三伏天。

关于中伏，民间还有“头伏日头二伏火”“冷在三九，热在中伏”的说法，意思是一年中最热的日子属三伏，而三伏中又以中伏最热。面对“火热哒哒滚”的中伏，民间，尤其是北方地区，有吃面的习俗。伏日吃面的习俗流传已久。

《魏氏春秋》说，何晏在“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然”，何晏吃的“汤饼”就是热汤面；《荆楚岁时记》说“六月伏日食汤饼，名为辟恶”，五月为恶月，六月沾了恶月的边，也要“辟恶”；从现实考量，夏季人体消化能力减弱，吃面条不会给胃肠造成太大负担。

那么，即将开始的中伏，真的会热吗？宁波市气象台在7月27日发布的消息中提到，今年第7号台风“范斯高”和第8号台风“竹节草”已经减弱，但余威尚在。它们的残余低压环流叠加海上扰动，逐渐合并成一个大范围松散的低压系统，在华东地区上空盘旋少动，并将一直维持到7月底甚至8月初。

受该低压系统的持续影响，7月27日到29日，我市都会是多云到阴有阵雨或雷雨的天气，其中，7月28日的雨势最为明显，可达大雨，部分地区甚至有暴雨，沿海地区还会出现大风。

遇上这种“说风就是雨”的天气，大家只能多留意气象部门发布的最新预报预警信息，防范突如其来的风雨影响，出行时注意安全。

市气象台还提到，在7月结束前，我市天气舞台都将被雨水占据。在一波又一波雨水的“打压”下，高温暂时难以“抬头”，我市最高气温基本在30℃—33℃。

不过，等到8月初，随着副热带高压加强，天气形势将发生变化，午后雷阵雨逐渐增多，晴热高温天气也将回归。

换句话说，今年的中伏前期相对温和，后期则将露出狰狞的真面目。

眼下，暑假出游正酣，不少朋友都在规划一场说走就走的旅行。但夏季的天气就像调皮的孩子，“脾气”多变，给行程添了不少变数，提前摸清它的“性子”很有必要——

7月27日到7月29日，雨水会“光顾”内蒙古中东部、京津冀、东北等地，以小到中雨为主，部分地区雨量较大，局部地区甚至会被暴雨“突袭”。有计划前往上述区域的朋友，要多留意当地气象部门发布的最新预报预警，随身携带雨具，谨慎安排户外

活动，避免前往地质灾害风险较高的地区。

几乎同一时段，7月27日到8月2日，江南东部、江淮、黄淮东部等地将笼罩在雨水中，中到大雨是常态，局部地区还可能遇上暴雨。持续的降雨可能导致道路湿滑，影响交通出行，大家需及时关注路况信息，合理规划行程。

等到8月初，雨水的“脚步”悄悄挪动。8月1日到8月4日，华北地区北部、东北地区及西藏东南部、云南西部和南部等地将出现小到中雨，部分地区有大到暴雨。前往这些地方的游客，要提前做好防雨措施，时刻留意当地的天气预警信息。

再往远看，8月6日到9日，降雨主要集中在华北地区东北部、东北地区、青藏高原等地，累计降水量可观，部分地区雨量充沛。

与此同时，黄淮及其以南地区却将被大范围持续性高温天气“硬控”，准备前往上述地区的游客要做好防暑降温工作，携带防晒用品，尽量避免在高温时段长时间户外活动，防止中暑。

记者 石承承

预报日期	宁波市以		
	天气	天气图标	气温℃
07月28日 星期一	多云到阴有阵雨或雷雨，雨量 大雨部分暴雨	 	26 ~ 30
07月29日 星期二	多云到阴有阵雨或雷雨	 	26 ~ 31
07月30日 星期三	多云到阴有时有阵雨或雷雨	 	26 ~ 32
07月31日 星期四	多云到阴有时有阵雨或雷雨	 	27 ~ 33
08月01日 星期五	多云到阴，午后有雷阵雨	 	27 ~ 33
08月02日 星期六	多云到阴，午后有雷阵雨	 	27 ~ 33
08月03日 星期日	多云到阴，午后有雷阵雨	 	27 ~ 34
08月04日 星期一	多云	 	27 ~ 35
08月05日 星期二	多云	 	27 ~ 35

招租房源信息

宁波报业传媒集团有限公司现对部分集团本级及下属企业空余房源进行招租，房源具体信息如下：

一、市区房源：

序号	地址	房屋用途	建筑面积 (平方米)	出租起始时间	联系方式
1	宁波报业传媒大厦 (鄞州区宁东路901号、市政府北面)	办公	2500	2025年7月	方女士 13429381517
2	宁波海曙区永寿街2号部分	商铺	235	2025年7月	
3	宁波海曙区永寿街6号部分	商铺	360.13	2025年7月	
4	百丈路168号12-1	办公	123.06	2025年7月	
5	宁波书城文化广场1幢1、2、3、4号一层北	商业	165.75	2025年7月	徐女士 0574-87360626 13805881826
6	宁波书城文化广场1幢1、2、3、4号5层南	办公	685	2025年7月	
7	宁波书城文化广场1幢1、2、3、4号8层北	办公	142.46	2025年7月	
8	宁波书城文化广场1幢1、2、3、4号9层南	办公	685	2025年7月	
9	宁波书城文化广场1幢1、2、3、4号11层北	办公	685	2025年7月	
10	宁波书城文化广场1幢1、2、3、4号12层南	办公	280	2025年7月	
11	宁波书城文化广场1幢1、2、3、4号12层北	办公	685	2025年7月	
12	宁波书城文化广场1幢1、2、3、4号14层	办公	1370	2025年7月	
13	宁波书城文化广场3幢1号整幢	商业	3302.1	2025年7月	曹女士 0574-87685673 13819804514
14	民安路248号<1-3>	商业	48	2025年7月	
15	宁波市海曙区石碶街道雅渡新村沿街房62号	商业	152.52	2025年7月	
16	白杨街30号	商业	43.39	2025年7月	郑女士 15958883986
17	宁波市鄞州区投资创业中心诚信路558号综合车间三楼	办公、仓储、生产	2274	2025年7月	
18	宁波市鄞州区投资创业中心诚信路558号综合车间二楼	办公、仓储、生产	1300	2025年7月	
19	宁波市鄞州区投资创业中心诚信路558号综合车间二楼	办公、仓储、生产	630	2025年7月	

二、区(县、市)房源

序号	地址	房屋用途	建筑面积 (平方米)	出租起始时间	联系方式
1	宁海县西子国际广场2幢1-5二楼	商业	238.24	2025年7月	吴先生 13685878281
2	北仑区小港长山路50弄118号11幢101室	住宅	138.55	2025年7月	
3	北仑区小港长山路50弄118号11幢2301室	住宅	138.55	2025年7月	
4	北仑区小港长山路50弄118号11幢2801室	住宅	138.55	2025年7月	胡女士 0574-86872941
5	镇海区骆驼街道民和路789号13-1室	办公	674.09	2025年7月	
6	镇海区骆驼街道民和路777号1-2	商业	581.92	2025年7月	
7	慈溪市浒山街道乌山路综合7号楼202室	住宅	79.31	2025年7月	史先生 0574-86298587
					曹女士 0574-87685673/13819804514