

高温

民生报告

盛夏余威催高温 立秋将至盼新凉

俗话说“三伏热不热，就看中伏”。眼下，中伏过半，高温似乎被按下“增强键”，“张牙舞爪”地宣告着盛夏的余威。



象山石浦渔港这几天清透如洗，蔚蓝海面一望无际。通讯员 吴勇 摄

1 “从早热到晚”

据市气象台8月3日预报，受副热带高压加强西伸影响，8月5日到8月7日，我市烈日当头，午后雷阵雨范围较此前有所收缩，高温强度进一步增强，预计最高气温可达35℃-37℃。

更令人难耐的是，上述时段，就连最低气温也跟着“起哄”，预计在27℃-28℃。

走在街头，柏油路蒸腾着热气，树梢的蝉鸣也透着几分沙哑，用“从早热到晚”来形容这段时间的体感，是一点儿也不夸张。

高温当前，防暑降温成了头等大事。大家尽量不要选择在10时到14

时高温时段外出；若需外出，务必做好防暑降温工作。

此外，还需要留意的是，一直到8月5日，我市沿海海面会有8-9级偏南大风，出海作业需要提前做好防范。

不过，暑热的“嚣张”不会持续太久。从8月7日后期开始到8月9日，受高空槽影响，雨水“卷土重来”，我市有明显降水过程，阵雨或雷雨范围将进一步扩大。

随着风雨到来，气温也将应声而落。持续多日的高温天气有望得到缓解，或许能给焦灼的城市带来一丝久违的清凉。

2 立秋即将到来

在中伏即将画上句号之际，我们将迎来二十四节气中的立秋。作为秋天的第一个节气，立秋自古以来承载着人们对季节更迭的敏感与期待。

相传在宋朝时，每年到立秋这一天，皇宫里会把栽在盆里的梧桐移入殿内，待立秋时辰一到，太史官便高声奏报：“秋来了！”话音刚落，梧桐叶应声飘落一两片，便是“报秋”之意。

古人以草木感知时令，将自然的微妙变化融入礼仪，藏着对天地节律的敬畏。

不过，太史官口中的“秋来了”，跟我们日常说的秋天，不是同一个秋天。

我们日常说的秋天，是气象学意义上的秋天，有严苛的标准：连续5天日平均气温在22℃以下，且后续天气状况稳定，那么就把它其中第一天算作入秋日。

有统计数据显示，在立秋日，我国有超过500万平方公里的土地仍被夏天牢牢占据，稻田里的稻穗正饱满，荷塘里的荷花依旧盛放，只有西北、东北的部分地区会在立秋节气开启夏秋转换，草原上的草色渐黄，树林里的落叶开始铺地。

对我们来说，立秋更像是个“预告”，提醒着季节转换的序幕即将拉开，却不意味着酷暑的即刻退场。诗

歌中描述的“池水渐凉蝉唱稀，长空雁阵岭南飞。与君携手花间舞，夜露沾鞋又湿衣”的美景还只是个念想，民谚说的“小暑大暑不是暑，立秋处暑正当暑”才是真实。

对我们来说，真正体现季节转换的，是气象学意义上的秋天。宁波常年入秋，恐怕要等到9月底10月初。

关于立秋出现的时间和背后的意义，民间颇有讲究。

有民谚说“六月立秋紧溜溜，七月立秋秋后油”，意思就是如果在农历六月进入立秋，天气会凉爽得早一些；若是在农历七月进入立秋，湿热的天气或许还将持续一段时间。

今年恰逢闰六月，农历时间的“错位”，或许让不少人对“凉得早些”多了几分期待。

更有意思的是“秋老虎”的说法。

“立秋过后，还有(秋)老虎一头”，说的是立秋后可能出现短期回热的天气，而这“秋老虎”还分“公母”，若是双日立秋，便是“母秋”，跟“母老虎”一样，到时会热得凶一点；若是单日立秋，则为“公秋”，热度相对缓和。

这种充满生活气息的划分，看起来没啥科学依据，却藏着古人对气候的细致观察，也为人们的日常生活平添了几分趣味。

3 宁波人的习俗

老祖宗留下的习俗，总能在节气里找到最生动的体现。

立秋这天，老宁波有吃瓜的传统，这也被老一辈人称为“秋移拔”。“秋移”指的是整个夏天积攒的热气与湿气，吃瓜便是要把这些“移气”统统“吃掉”。

街头巷尾的果蔬摊前，西瓜被切得鲜红透亮，丝瓜、苦瓜也摆得整整齐齐。夏天里“称霸”的西瓜，过了立秋，产量和口感都会走下坡路；而丝瓜清热、苦瓜败火，都是“拔秋移”好选择。

在镇海、奉化等地，立秋这天还有给孩子吃绿豆粥、服酒曲的习俗，称为“拔秋”。绿豆粥熬得稠稠的，拌上少许白糖，孩子捧着碗呼噜呼噜喝下，长辈在一旁念叨：“吃了拔秋粥，长得高又壮”；酒曲则是用糯米发酵制成，研成粉末拌在粥里，据说能健脾开胃，帮孩子在秋天长身体……这些带着温度的习俗，藏着长辈对晚辈最朴素的期盼。

江浙一带还有立秋饮“新水”的习惯。清晨天刚

亮，人们便提着水桶到井边，打一桶刚从地下涌出的“新水”。井水带着泥土的清冽，据说喝了能免生痱子、止痢疾。一桶桶“新水”提回家，夏日的烦躁仿佛也被冲淡了几分。

更广为人知的，是立秋“贴秋膘”的习俗。三伏天里，人们胃口差，吃得清淡，体重难免下降，这被称为“苦夏”。立秋这天，家家户户会悬秤称人，将体重与立夏时对比，若轻了，便要在这天吃些肉食“补回来”。红烧肘子、酱鸭、白切肉……餐桌上的肉香弥漫，既是对“苦夏”的补偿，也是为即将到来的秋天储备能量。

“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。睡起秋色无觅处，满阶梧桐月明中。”刘翰的《立秋》道出了节气的诗意。立秋的到来，或许未带来即时的清凉，却在高温的余威里，藏着时序更迭的密码——瓜果的甜、新水的凉、贴秋膘的香，还有人们对“天凉好个秋”的淡淡期盼，共同构成了这个节气最动人的模样。

记者 石承承

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
08月03日 星期日	多云，午后部分有阵雨或雷雨		28 ~ 36
08月04日 星期一	多云，午后部分有阵雨或雷雨		27 ~ 35
08月05日 星期二	多云，午后局部有阵雨或雷雨		27 ~ 36
08月06日 星期三	多云，午后局部有阵雨或雷雨		28 ~ 36
08月07日 星期四	多云转阵雨或雷雨		28 ~ 35
08月08日 星期五	多云到阴有阵雨或雷雨		26 ~ 33
08月09日 星期六	多云到阴有时有阵雨或雷雨		26 ~ 34
08月10日 星期日	多云到阴局部有阵雨或雷雨		26 ~ 35
08月11日 星期一	多云到阴有时有阵雨或雷雨		26 ~ 34
08月12日 星期二	多云到阴有时有阵雨或雷雨		26 ~ 33

据宁波气象