



新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码关注
宁波晚报视频号



扫码关注
宁波晚报公众号

今天 多云 27℃-38℃
明天 多云 28℃-37℃

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

2026年7月15日 星期三
丙午年六月初二

第11333期 今日16版

今日入伏

2025年，我们经历了近10年来首次30天的“短三伏”。2026年，长达40天的“长三伏”今日开始。同样是三伏天，30天和40天的差别，绝不仅仅是多熬10天那么简单。

长短从何来？取决于“庚日”早晚

三伏由初伏、中伏、末伏组成。初伏和末伏固定为10天，差别全看中伏是10天还是20天。

“夏至三庚数头伏”。从夏至日起，第三个庚日入伏。如果夏至与立秋之间有4个庚日，中

伏为10天，三伏共30天；若有5个庚日，中伏就是20天，三伏就成了40天。

“长三伏”是常态。2015年至2024年，更是连续10年都是40天的“长三伏”。

长短≠热度，关键看“副高”

三伏天的长短与热度并无直接关联。

“短三伏”可能持续高温，“长三伏”也可能有阶段性凉爽。热不热，主要看大气环流，尤其是副热带高压的“脸色”。副热带高压内部盛行下沉气流，

空气增温强烈，副高越强、盘踞时间越长，天气就越热。

数据显示，2025年的“短三伏”一点都不凉快——全国平均气温达23.21℃，仅次于2024年的23.24℃，是有气象记录以来的第二热。

三伏天正变得越来越热

无论长短，一个不争的事实是：三伏天越来越热了。

从1961年至2024年的气象大数据看，随着气候变暖，三伏期间全国平均气温屡创新高，尤其是2010年之后。2024年三伏期间

全国平均气温更是创下历史新高。

常年三伏期间，南方城市包揽高温日数榜前十，长江中下游地区最为集中。重庆常年平均高温日数达17.3天，全国最热；杭州以16.4天紧随其后。

“长三伏”更需警惕健康风险

40天的“长三伏”，意味着高温高湿的“超长待机”，对身体是更大的考验。

高温环境下，人体为散热会

增加血液循环的负担，使心脏负担加重。大量出汗导致水分和电解质失衡，可能诱发或加重冠心病、中风等疾病。

综合人民日报、海报新闻

2026三伏天日历

2026年						
7月	一	二	三	四	五	六
	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30	31	
8月						
					1	2
	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22

初伏10天

时间为7月15日至7月24日

中伏20天

时间为7月25日至8月13日

末伏10天

时间为8月14日至8月23日

2026年三伏天共40天

图源：人民日报



盛夏时节，制冰行业迎来生产旺季。鄞州五乡镇永义制冰厂昨天正式开启24小时不间断作业模式，全力保障冰块供应。据了解，该厂日产冰块2000多块，即便满负荷运转，仍供不应求，冰块刚出车间便被抢购一空。

记者 朱佳凯
实习生 郑奕岚



距离活动启幕还有9天

责编 叶飞 董富勇 审读 高凯 美编/制图 周斌