

立秋来了,天气要凉快了吗?

新的一周,恰好处在伏天的“炙烤模式”与立秋节气的交界点上。

虽说“立秋之日凉风至”,不过今年的立秋并没有立刻送来满阶秋凉,周初晴热高温仍在持续,后半周随着台风外围环流靠近,才有望从连日炙烤中迎来喘息。

1 加长版中伏,暑热仍“霸屏”

今年的中伏足足有20天,眼下我们正处在全年暑热最盛的后半段。放眼全国,这场盛夏的“考验”仍在大范围上演。

中央气象台中期预报显示,未来10天,东北地区南部、华北东南部、黄淮东部、江淮、江南以及新疆、内蒙古西部等地将持续高温天气,5天~8天日最高气温在35℃~39℃,局地可达39℃~41℃;辽宁、吉林等地暑热程度为历史同期罕见,沈阳将遭遇高温“连击”,夜间最低气温也居高不下,从早热到晚。

对宁波而言,夏至过后地面热量持续累积,再加上副高控制下的晴热少云天气,伏天暑气往往会延续到处暑前后。因此,本周迎来的立秋更像一则“降温预告”,而非即刻生效的“清凉开关”,真正的秋意,还要再等上一段时日。

与中东部连片的晴热高温不同,未来10天,在西南、华南一带,雨水则进入“活跃期”,四川盆地、云南、贵州等地多降雨,局地累计降雨量可观,重庆也将随着降雨增多退出高温圈,但湿度偏大,闷热感仍在。与此同时,西北、华北、东北地区多阵雨或雷雨天气,局地伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气;海上的台风系统也在逐渐发展,将给华东沿海带来风雨影响。



吃西瓜是立秋最普及的仪式。AI生成图

2 台风、降雨、降温都有

视线移回宁波,晴热高温依旧是周初的主旋律。

市气象台消息显示,8月3日到4日,高温火力不减,多云到晴为主,市区最高气温仍在37℃~38℃左右。

好在高温并非一眼望不到头。8月5日到6日,受偏东气流影响,我市多云到阴,局部有阵雨或雷雨,高温将有所缓和,最高气温降至32℃~35℃。

之后的天气趋势与台风“白海豚”的动向密切相关,目前它仍为超强台风级,今天早晨位于琉球群岛那霸市偏东方向的西

北太平洋洋面上,预计将向西偏北方向移动,强度变化不大,5日夜之间对我国海区无影响,而后期路径存在较大不确定性。

受其外围环流影响,8月7日起我市降水范围逐渐扩大,气温继续回落;8月8日到9日,阴有阵雨或雷雨,高温将得到明显缓解,最高气温回落至32℃左右。

另外,菲律宾以东的热带扰动已于8月1日晚上加强为热带低压,可能于未来24小时内加强为编号台风,并可能影响“白海豚”路径,请大家持续关注最新的预报预警信息。

在晴热与风雨切换的一周,有几件事仍需留心。

防暑降温不能松懈。前半周高温强度大,正午时段紫外线极强,大家尽量避免12时至16时长时间户外活动;外出备好遮阳伞、防晒衣、小风扇“三件套”,多喝水、适量补充淡盐水,户外工作者、老人和儿童更需重点关照,谨防中暑。

后期台风带来的风雨影响也需提前防范。沿海地区要关注风力变化,做好户外设施加固;雨天路滑,出行注意交通安全。

3 宁波人的立秋“仪式感”

2026年8月7日19时42分26秒,太阳到达黄经135度,立秋节气将正式到来。

立秋的“立”是开始的意思,“秋”是指庄稼成熟的时期,立秋表示暑去凉来。二十四节气中,立秋是秋季的开篇之章。在古代,立秋有三候:“一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”

不过,节气上的“秋”与气象学上的“秋”不是一回事——按宁波常年的节奏,真正入秋要等到10月上旬,还早着呢。

尽管如此,宁波人有实实在在的仪式来“迎接”这个名至而未至的秋天。

宁波老话讲“立秋西瓜被被秋,八月十六度中秋”,吃西瓜是宁波人立秋最普及的仪式,又叫“啃秋”“咬秋”。老辈人认为,立秋这天吃西瓜,能把整个夏天积

攒在身体里的暑气和湿气统统“咬掉”,秋后不容易生痱子、也会少生病。

过去没有冰箱时,人们便会把西瓜浸在井水里冰透,傍晚全家围坐分食,一口清甜下肚,既是送别盛夏的仪式,也是迎接秋意的开端。海曙洞桥西瓜是宁波人立秋餐桌上的“常客”,沙甜多汁,是独属于本地的立秋味道。除了西瓜,丝瓜、苦瓜等清热食材也常被端上餐桌,同为“被秋秒”的好选择。

“吃了被秋粥,长得高又壮”,在奉化、镇海一带,立秋还有给孩子“被秋”的传统。三伏天孩子容易“疳夏”,立秋这天就熬上一碗绵密的绿豆粥,有的还会拌入少许酒曲粉,健脾开胃。

奉化乡间还有炒“高秋”粉的习俗:把糯米、粳米洗净,在柴

火灶上翻炒至金黄鼓胀,再加入黑芝麻、花生一起炒香,用石磨细细磨成粉。冲调成米糊软糯香甜,干吃则满口焦香,既是立秋的时令小食,也是补养身体的家常美味。

经历了一整个三伏天,人们大多胃口下降、体重减轻,立秋便是“贴秋膘”的好时节,把夏天亏掉的身子补回来。

立秋前后梭子蟹肥美,肉质饱满膏黄丰腴,清蒸锁鲜、腌成红膏炆蟹,或是配水磨年糕快炒,是独属于沿海的清补之选;传统本帮菜也不缺席,红焖五花肉、酱香酱鸭、酥嫩熏鱼酥烂入味;老宁波还讲究“秋补忌燥”,惯常用笋干、咸菜佐餐解腻,再搭一碗应季瓜汤平衡火气,不用名贵食材,只靠寻常滋味慢慢补足气血,为秋冬储备力气。

记者 徐嘉胤

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
08月03日 星期一	多云到晴		26~38
08月04日 星期二	多云到晴		26~37
08月05日 星期三	多云到阴局部有阵雨		27~35
08月06日 星期四	多云到阴局部有阵雨		27~35
08月07日 星期五	多云到阴有阵雨		27~34
08月08日 星期六	阴有阵雨		26~32
08月09日 星期日	阴有阵雨		27~32

据宁波气象