

阵雨声里 静待处暑

新的一周，宁波天气整体格局平稳，维持“多云打底+午后局地雷阵雨”的夏日常态。晴雨随机切换的日子里，随身带一把伞，是应对这一周天气最稳妥的方式。



AI生成图

1 雨带轮转暑热散 南北天气各不同

未来十天，降雨格局自北向南逐步铺开。8月15日至17日，受高空槽系统影响，西北地区东部、华北、东北多地先后迎来小到中雨或阵雨，局地可达大到暴雨，并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气；四川盆地、甘肃南部、陕西南部、云南东部等地雨势更强，部分地区有中到大雨，局地暴雨甚至大暴雨。到了8月20日至23日，降雨重心向南转移，华南、西南地区东部降雨增多增强，云南南部、华南南部部分地区有暴雨，局地大暴雨，累计雨量可观。

与多雨区域形成对照的是高温的零散分布。未来十天，新疆、内蒙古西部、四川盆地仍有3天至5天高温天气，暑热持续盘踞。8月17日起，随着副热带高压西伸增强，江南多地高温将逐步发展，长沙、武汉等城市本周高温频繁，夜间最低气温也维持在25℃以上，从早到晚闷热感不散。北方大部虽无大范围高温，但华北、西北地区东部等地最高气温仍维持在30℃上下，叠加频繁降雨带来的高湿度，午后体感依旧黏腻炎热，防暑仍不能松懈。

2 午后阵雨常打卡，出门别忘带把伞

视线落到宁波，本周天气走平稳路线，没有极端高温，阵雨则是贯穿整周的“常客”。

受高空槽和低涡切变系统影响，此前我市已出现一轮雷阵雨天气。持续强降水过后，土壤含水量已经趋于饱和，山洪、滑坡、泥石流等地质灾害具有明显的滞后性，山区、河谷地带致灾风险仍然较高。大家闲暇出游

时，尽量避开山区、河谷等风险区域，安全始终是第一位。

8月17日至18日，随着副热带高压西伸加强，雷阵雨强度有所收敛，但午后仍有可能出现阵雨或雷雨。从8月19日起，天气将恢复到夏日经典的“多云+午后分散性雷阵雨”模式。

整周的气温都相当平稳，最高气温维持在32℃-33℃之间，最低气温25℃-

26℃，在三伏天的尾巴里，算得上是一段难得的、不算特别炎热的时光。只是午后空气湿度偏高，体感仍会有些闷，日常补水通风还是不能松懈。

特别提醒大家，这周阵雨来去随性，哪怕一早出门看着天色不错，也记得随身带好雨具，晴能遮阳、雨可挡雨，以备不时之需。也请大家及时关注最新的天气预报预警信息，合理安排生活与出行。

3 暑止秋来，宁波“处暑”的鲜与俗

8月23日，太阳到达黄经150度，处暑节气如约而至。今年的处暑更添一层收尾的分量，当日恰逢40天加长版三伏的最后一天，节气定义里的“暑气止歇”与历法上的末伏收官撞在同一天。

“处”者，止也，处暑的到来，意味着炽烈的盛夏暑气正式步入收尾阶段。古人将处暑分为三候：“一候鹰乃祭鸟，二候天地始肃，三候禾乃登。”老鹰开始大量捕猎鸟类，天地间万物渐渐染上清肃之气，田间谷物陆续成熟，处处透着夏末秋初的更迭气息。与此同时，“秋燥”和“秋乏”也悄然袭来，顺应自然调整饮食起居就成了必修课。

宁波人处暑时节的一大盼头，当属东海小开渔的鲜意。每年处暑前后，首批解禁的渔船上新鲜捕捞的梭子蟹、银鲳、海虾等鲜活海产陆

续端上宁波人的餐桌。“处暑尝鲜，鲜掉眉毛”，用一碗透骨新鲜的海鲜面、一盘清蒸白蟹开启秋补，是滨海城市独有的浪漫。

饮食上，老宁波处暑还讲究“清补不燥”，民间素来流传着“七月半鸭，八月半芋”“处暑送鸭，无病各家”的俗谚。此时，俗称“呆头鸭”的麻鸭正膘肥体壮，肉质最为鲜美，芋艿鸭子煲、笋干老鸭煲都是地道的吃法，汤鲜肉嫩、滋阴养胃，既能补足盛夏耗损的气力，又不会过于燥热。不少人家炖好鸭汤，总要先盛一碗送给邻里长辈，互通时令滋味，也捎去安康祝愿。此外，江南“水八仙”也赶在处暑前后鲜嫩登场，红菱、鲜藕、鸡头米次第成熟，脆甜清润，皆是夏末秋初独有的节气清味。

作为鱼米之乡，处暑“禾乃登”的物候，也在宁波乡间

留下了鲜活的民俗。此时早稻渐熟，农家自古有“尝新”的习俗：打下的新米先敬奉祖先、祭拜土地神，答谢土地的馈赠，祈盼秋收顺遂，再全家分食新米饭，宣告秋收序幕正式拉开。旧时乡间还有在田埂插五色纸幡的传统，祈愿风调雨顺、免遭灾害。

“处暑十八盆，白露身勿露”，这句俗谚在江浙一带流传甚广。意思是处暑过后暑气不会立刻消散，还会再热上十八天，日常仍可温水洗浴消暑；可一旦到了白露节气，就不能再贪凉赤膊，以免秋寒伤身，这是祖辈传下来的换季起居准则。

暑气渐收、天朗气清，民间素有“迎秋”出游的传统。四明山、东钱湖一带适合郊野漫步、登高望远，借清风散去一夏的暑气郁积，何尝不是夏日尾声里难得的惬意事呢？

记者 徐嘉胤

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
08月17日 星期一	多云，午后有 阵雨或雷雨		26 ~ 32
08月18日 星期二	多云，午后有 阵雨或雷雨		26 ~ 33
08月19日 星期三	多云，午后局 部雷阵雨		26 ~ 33
08月20日 星期四	多云，午后局 部雷阵雨		25 ~ 32
08月21日 星期五	多云，午后局 部雷阵雨		26 ~ 33
08月22日 星期六	多云，午后局 部雷阵雨		26 ~ 33
08月23日 星期日	多云，午后局 部雷阵雨		26 ~ 33

据宁波天气