

今天白露 舒爽天终于来了

图片由AI生成。

9月7日，我们迎来二十四节气中的“白露”。

“白露秋分夜，一夜凉一夜”。比起前阵子台风接连造访、雨水缠绵绵绵的闷热日子，本周宁波的天气终于调成“舒适模式”了。

1 台风余威渐收

前阵子台风接力“打卡”，雨下得着实密集。前段时间，“紫檀”“沙德尔”先后发力，江淮、江南、华南接连遭遇暴雨到大暴雨，局地甚至降下特大暴雨；东北北部、华北西部及西南部分地区也多分散降雨。算下来，上述大部地区累计雨量50毫米—120毫米，海南中西部、广西东南部、福建、浙江南部等地更是冲到150毫米—400毫米，局部超过500毫米，雨势不容小觑。

说到这阵子的天气主角，第24号台风“科罗旺”必须提一句。这几天它在海上上演了一出“路径摇摆记”，来回打转、忽南忽北，像个被两大“力气选手”夹在中间的小陀螺。东边是海上副热带高压，西边是大陆高压，哪边的引导气流更强，它就往哪边跑。前几天它犹犹豫豫拿不定主意，正是两边气流“掰手腕”的结果。

如今大陆高压发力，它先被往南推，之后又顺着赤道气流向东，再转向北，一路远离我国沿海。好在眼下“科罗旺”已渐行渐远，只剩下外围环流给浙江沿海带去些许阵雨，影响有限。

接下来，全国降水格局悄悄调转方向。主雨带逐步向西、向北挪动，预计西北中东部、华北西部、江淮东部、江南东部及南部、华南、西南东部等地累计雨量有30毫米—60毫米，部分地区80毫米—150毫米，局地超200毫米，比常年同期偏多二到六成，局地偏多一倍以上；其余大部分地区雨水则会明显偏少。

不过，南海及西北太平洋热带系统仍较活跃，还将有1个—2个热带扰动发展，南海中北部及华南沿海地区仍需留意风雨影响。

2 这周大多是舒爽天

宁波这周的天气，可以说是夏秋之交较为舒服的时段。

周初两天，受“科罗旺”外围环流影响，我市以多云到阴天气为主，局部地区时不时飘下雨。

从周三开始，天气进一步转好。偏北气流掌控大局，副热带高压也悄悄“回血”，但这次带来的不是高温炙烤，而是夏末限定的舒爽天气，以多云到阴为主，有时有阵雨。雨水时断时续，出门随身带把伞总归不会错。路面湿滑，早晚通勤也请放慢脚步，注意行车安全。

这周的气温也是堪称“优秀”。整周来看，我市最低气温稳稳落在22℃—23℃，最高气温维持在28℃—30℃。

从气候规律来说，白露正是全年降温节奏明显加快的节点。一来进入白露后北方冷空气活动愈发频繁；二来北半球日照时长缩短、光照强度减弱，夜里天晴云少的时候地面散热也更快，两股力量叠加，气温降得比立秋时快得多。据中国天气网统计，从白露节气第一天到最后一天，气温逐日走低，15天累计下降2.5℃。

反观去年白露过后，副热带高压依旧顽固盘踞，全市大部分地区最高温一度冲到39℃，暑气迟迟不肯退散。而今年这周最高温基本稳在30℃以内，凉意来得更早也更柔和，体感舒服了不少。

3 凉风至，白露生

本周还恰好踩在“夏九九”的尾巴尖上。老辈传下的夏九九歌里唱到：“九九八十一，家家找棉衣”，从夏至日算起每九天为一九，下周正处在第九个九的收尾时段。虽说宁波还远没到翻找棉衣的地步，但晚风凉意渐显，恰好应了数九歌里转凉添衣的提醒。

白露是秋天的第三个节气，《月令七十二候集解》有言：“八月节，阴气渐重，露凝而白也。”古人以四时配五行，秋属金，其色白，便用“白”来形容秋夜草木间凝结的露珠。

白露分三候：一候鸿雁来，大雁列队南飞；二候玄鸟归，燕子振翅南返；三候群鸟养羞，鸟儿开始囤积食物，为秋冬做好储备。候鸟远飞、鸟兽备食，天地万物都已经感知到悄然袭来的秋凉。

清晨的草丛、田埂边，常常能看见一颗颗晶莹透亮的露珠，这是白露最直观的印记。旧时民间还有“收清露”的习俗，人们认为白露的露水清冽，有润燥明目之效，《本草纲目》中也记载过秋露的妙用，把秋日朝露视作天地间的清润馈赠。

落到宁波人的生活里，白露藏在一口口时令吃食之中。老话讲“白露吃番薯，肠胃不发酸”，到了这个时节，地里新收的番薯新鲜上市，蒸得粉糯香甜，是本地人家餐桌上常见的秋日吃食。老宁波人还向来有“白露食芋”的习俗，一碗热气腾腾的芋艿排骨汤，温润养胃，是入秋后贴秋膘的家常美味。

“春茶苦，夏茶涩，要好喝，白露后”。老茶客盼白露，盼的就是这一口白露茶。熬过盛夏的茶叶，少了夏茶的苦涩，滋味变得醇厚耐泡，泡上一壶，刚好应对慢慢到来的秋燥。而沿海渔乡，白露过后海风转凉，正是晒鱼鲞、晒虾干的好时节，晒架上满满当当，是属于海边小城的烟火气。

老话常说“白露勿露身”，白露是一年昼夜温差拉大的节点，这周白天尚可，早晚凉意明显，不宜再穿过于单薄的衣衫。秋燥慢慢显现，容易口干咽干，日常要多补充水分，饮食上可以多吃如番薯、芋艿等温润的食材，少吃辛辣燥热的食物。

记者 徐嘉胤

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
09月07日 星期一	多云到阴，局部阵雨		23 ~ 29
09月08日 星期二	多云到阴，局部阵雨		23 ~ 29
09月09日 星期三	多云到阴有时有阵雨		23 ~ 28
09月10日 星期四	多云到阴有时有阵雨		22 ~ 28
09月11日 星期五	多云到阴有时有阵雨		22 ~ 29
09月12日 星期六	多云到阴，局部阵雨		23 ~ 29
09月13日 星期日	多云到阴，局部阵雨		24 ~ 30

据宁波气象