

# 东南商报

2015年7月13日 星期一 乙未年五月廿八

国内统一刊号:CN33-0091 宁波日报报业集团主管主办

新闻热线 87270000 或 13867800000



## 昨天出梅 今天入伏

未来一周,我市以多云天为主,间或午后有雷阵雨,最高气温在30℃~33℃

还没从“灿鸿”中缓过劲来的人们,昨天刚出梅就被骤然而至的升温和闷热撞个正着。按照之前的预想,昨天本该是个雨已止,风未休,清清爽爽的日子。没想到阳光跑出来抢戏,市区最高气温也一下蹿到了30.8℃,虽说算不上灼热,可扑面而来的闷热感还是让人有点吃不消。

今年浙江6月7日入梅,7月12日出梅,梅期比常年偏多5天。梅雨量达472毫米,比常年偏多57%。

据市气象台预报,未来一周,我市大部分时间是以多云天为主,间或在午后会有雷阵雨,俨然就是炎炎夏日的“标配”天气。预计到双休日,才会转为多云到阴有阵雨的天气。

至于温度,更是稳稳地迈上了一个台阶。就拿今天来说,新的一周“开门红”,最高气温抬升到31℃~33℃,而接下来的日子,最高气温也基本维持在30℃~33℃。即便双休日,遇到降水,最高气温也有29℃左右。

其实光看温度,绝对值不算高,离火辣辣的高温天还是有点距离的。不过和前段时间的凉爽相比,大伙儿还是要好好花点时间适应一下的。

本周只是夏天之旅重新出发的一个起点。因为从今天开始,我市就将迎来一年中最热的“三伏天”。

所谓“伏”,有“暑气潜伏于地”的意思,是一年中最为炎热的时期,很多人往往会觉得身体乏力、精神不振、体重减轻,“三伏天”也常常被称为“苦夏”。

今年的“三伏天”有40天,比去年多了10天,其中,今天交“初伏”,7月23日交“中伏”,8月12日交“末伏”,8月22日“出伏”。

在“三伏天”里最好多吃些苦味食物,如苦菊、芹菜、香菜、苦瓜、萝卜叶等。苦味食物中所含的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。此外,在“三伏天”里,还要注意饮食清淡、规律睡眠、适当运动。

记者 石承承



江北洪塘周陈村 昨天,果农苏国梁站在积水中望着果树,一筹莫展。

记者 王鹏 戚颢 通讯员 潘洁 摄

## 守望家园

### 果农损失惨重 期待爱心相助



02版-03版



江北洪塘都市农业园区 种植大户陈海珍在收拾地上的梨头。



宁海越溪乡小宋村 陈乾明的蔬菜大棚倒塌,农作物基本绝收。



江北洪塘周陈村委会 苏国梁的老婆在挑选尚且完好的梨头。

## 证监会: 任何机构和个人 不得出借证券账户

07版

## “壁虎帮” 一夜连偷20户

我市警方打掉17个盗窃犯罪团伙

10版

今天多云,午后部分地区有阵雨,偏南风 2~3级,23℃~33℃ 详见04版



编辑:诸新民