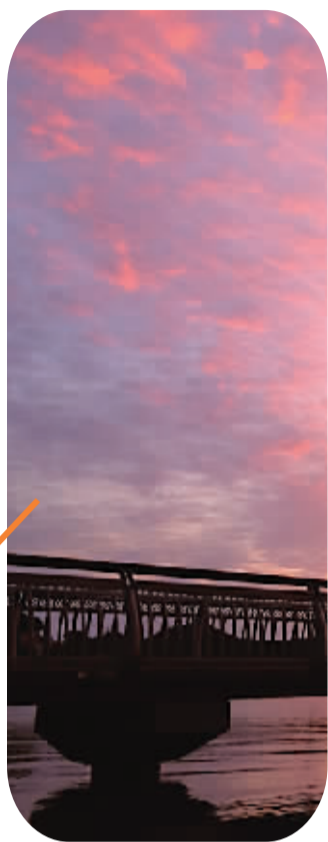


## 降温进入倒计时

接下来  
雨水“出没”频率  
有点高

宁波市气象台在8月21日发布的10天预报中“透露”了一个好消息：从8月25日开始，影响我市的高温将逐渐缓解，最高气温甚至有望跌至30℃左右。



近段时间，宁波持续高温，东钱湖出现美丽彩霞。 记者 胡龙召 摄

### 1 降温开始倒计时

随着冷空气发力，心心念念好久的降温终于要来了！

中央气象台在8月21日发布的中期预报中提到，8月24日到8月26日，陕西南部、江汉、江淮及江南的高温天气将自北向南逐渐减弱或消退。

等到8月26日以后，仅四川盆地、江南西北部、华南北部等地的部分地区还有高温天气。

此外，未来10天（8月21日到30日），西北太平洋面可能有1个-2个台风生成，其中一个将于8月24日前后进入南海海域，之后将继续向西移动并可能影响华南。

冷空气、台风，是不是听着就有种“透心凉”的感觉？

从中央气象台的中期预报不难发现，高温强度和范围的收缩，需要一段时间。那么，我们会在哪一天“守得云开见月明”？

8月25日到8月27日，副热带高压减弱、断裂，为冷空气的渗透开辟了一条“通道”。

从市气象台的预报看，8月25日开始，我市的高温就将逐渐缓解，但想要感受到明显的效果，恐怕要等到8月27日，届时市区最高气温仅31℃左右。

很多人还会关心一个问题：高温，还会不会卷土重来？

市气象台在8月21日发布的10天预报中提到，“25日起高温逐渐缓解”，是“缓解”而不是“缓和”，这其中的差距，值得

细品。

还有就是参考中国天气网8天-15天的客观预报，并未见35℃及以上高温的身影。

但是相比高温下的晴朗，接下来这段日子，雨水“出没”的频率有点高。

8月22日到24日，我市几乎每天午后都会有局部雷阵雨，有雷雨地区局部可伴有8级-10级雷雨大风、短时强降水和强雷电等强对流天气；8月25日起，我市多阵雨或雷雨。

此外，或许是知道自己“不得不放手”，在8月25日前，副热带高压将做“最后的挣扎”，每天的最高气温都将在40℃的边缘疯狂试探，大家要挺住！

### 2 “秋”后又见“暑”

8月23日，我们迎来二十四节气中的处暑。

身在“秋”，心在“夏”，恐怕是对这个节气最生动、形象的描述。

此时，立秋已过，已进入天文学意义上的秋天；但对于我国大部分地区，尤其是南方地区来说，天气依然十分炎热；尤其是眼下，“1961年有气象记录以来综合强度最强的区域性高温”仍在持续，我们注定要在一身汗中迎来处暑。

不过，古人是用一种很智慧的方式来看待处暑这个节气的——《月令七十二候集解》中提到处暑：“处，止也，暑气至此而止”。

唐代诗人孟浩然则是这样描述的：“不觉初秋夜渐长，清风习

习重凄凉。”唐代诗人白居易更是留下了“离离暑云散，袅袅凉风起”的千古佳句。

简单来说，处暑节气的“热情”中，暗藏了一丝“玄机”——虽然白天依旧热得人心神不宁，但早晚一阵阵似有若无的风中，却能“咂摸”出一丝凉意。

此外，空气中似乎还多了那么一缕秋天专属的“味道”。尤其是早晨起床时，可能很多人会觉得嗓子发干。而哪怕头一天晚上睡得不迟，第二天白天还是会有种疲惫的感觉，传说中的“秋乏”来了……

面对如此难以捉摸的处暑，无论是民间传统，还是养生专家，都会建议要注意饮食清淡，特别

是要多吃一些味甘性凉、滋阴润肺、润燥生津的食物，比如鸭子。

民间会有处暑吃鸭子的习俗，是因为鸭子不温不热，清热去火，被认为有“补虚劳的功效”。

鸭子的吃法有很多种，比如白切鸭、子姜鸭、烤鸭等。相比被网友戏称“没有一只鸭子能活着离开”的南京，我们宁波对吃鸭这件事，没有那么热衷。印象中，配“拥有姓名”的，和鸭子有关的名菜，恐怕要数中秋吃的“鸭扑芋”，也就是鸭子炖芋艿了。

至于日常吃法，最常见的要数炖煮了。没啥胃口时，来一个老鸭煲，除了鸭子，放一点笋干，且不管能不能养生，味道总是鲜的。

### 3 “凶险”的出伏

除了处暑，在新的一周（8月22日-8月28日），还有一件“大事”——今年7月16日入伏，整个伏期长达40天；未伏从8月15日开始，持续10天；8月25日，我们正式告别号称“一年中最热”的三伏天。

看起来，这是件好事，但事实上，从出伏开始一直到秋分节气的这段时间，往往被视作“凶险”的时段。

先从节气变化来看：

如前文所提到的，8月23日我们迎来处暑节气。这个节气有一个比较明显的气候特征就是：中午热、早晚凉，昼夜温差开始变大。接下来的9月7日是白露节气。俗话说“处暑十八盆，白露勿露身”，如果说处暑节气时，天气还很闷热，每天要用一盆水来洗澡；等到白露，昼夜温差更大，就不能再赤膊了，否则容易着凉。

天气渐凉是大势所趋，但过程却是反反复复，不仅容易出现民间说的“秋老虎”，而且随着大气环流调整，受冷空气影响，气温很容易在一日之内出现10℃以上的“大跳水”。这样的天气，对心脑血管疾病、呼吸系统疾病的患者有一些影响，很容易造成病情的复发或加重。以心脑血管疾病为例，天气一冷一热，容易导致交感神经兴奋，睡眠变差，抵抗力下降，早晚的凉意还会导致血管收缩，加大心梗发作的风险。

此外，气温的波动也容易导致血压波动，给高血压等“三高”慢性病的管理带来难度。

因此，出伏之后，大家一方面要调整饮食，多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、百合、莲子、芝麻、豆类及奶类等；另一方面要保证充足睡眠，最好比平时多增加一小时睡眠，同时避免熬夜；此外，老年人在早晚要记得适当加衣，避免感冒，同时要加强锻炼，增强自身抵抗力。

记者 石承承