

昨日市区最高气温“破三”

夏天是不是要来了？

本周将迎来“小满”节气
不妨来份河虾尝尝鲜



象山沙滩上的珊瑚菜迎来盛花期。这是国家二级重点保护野生植物。 林海伦 摄

5月14日，市区最高气温“破三”，达到30.2℃。夏天，是不是要来了？

1 夏天的“基因”已经动了

我们说的夏天，通常指的是气象学意义上的夏天。一般连续5日平均气温达到22℃以上且后续天气稳定，就算入夏。

从市气象部门2022年发布的信息看，我市常年平均入夏时间为5月20日。

从总体天气形势看，5月14日到15日，我国北方大部分地区到江南一带，气温迅速攀升，最高气温30℃以上的区域迅速扩张。

其中，5月15日，中东部地区“热度”最盛，大部分地区最高气温将超过30℃，华北平原多地最高气温超过35℃。而这轮升温也将推动华北平原到长江中下游沿线的人夏进程。

在即将开始的新的一周（5月15日-21日）的周日，我们还将迎来二十四节气中的小满。

如果说立夏意味着天文学意义上的夏天开始，那么，排在立夏后的小满，当属夏天的第二个节气。它的到来，意味着我国大部分地区“渐次入夏”，天气向着炎热迈进了一步。

2 周三周四会迎来阵雨或雷雨

“气氛”都已经烘托到这儿了，夏天到底来还是不来？

从市气象台5月14日发布的10天预报看，5月15日到16日，的确有那么一点夏天的味道，有明媚的阳光，持续的升温，尤其是5月15日，最高气温或将达到32℃。

但是，5月17日，受江淮气旋的影响，我市将迎来阵雨或雷雨天气，并可能伴有短时强降水、局部地区有强雷电或雷雨大风等强对流天气，预计要到5月18日才会逐渐减弱。

雨水或将“打乱”入夏的节奏。从市气象台5月14日发布的10天预报看，5月17日起，我市最高气温将回落至24℃-27℃。最终能否顺利换季，就等气象部门的官宣了。

3 预计今年我市入梅比常年略偏早

夏天，算是宁波一年四季中“待机”时间最长的一个季节，持续约4个月，大致分为两个阶段：6月至7月上旬为梅雨期，闷热潮湿；7月中旬至8月底，受副热带高压控制，干燥酷热。

从市气象部门今年4月中旬发布的汛期气候趋势预测看：

今年我市入、出梅均比常年略偏早（常年分别为6月12日和7月5日），梅雨量正常或偏少，但有明显降水集中期，局部地区可能发生雨涝。

夏季平均气温比常年略偏

高，盛夏有阶段性高温热浪，高温日数比常年略偏多，极端最高气温39℃-41℃，发生类似去年大范围持续性极端高温事件的可能性较小。盛夏部分地区有阶段性气象干旱。

今年预计有2个-4个台风影响我市，其中1个-2个严重影响，台风影响总体偏重。

此外，春夏季节强对流天气频繁，易发生短时强降水、雷雨大风和冰雹等灾害性天气，气象灾害及其次生灾害风险较高。

4 既有“腰骨堕拢”，也要“有劳有逸”

宁波民间曾流传有一句谚语“立夏小满节，种田落洋生”，意思是：立夏小满时节，是种田和下海捕鱼的好时节。

小满时节农事的忙碌，城市的人们恐怕是体会不到的，只能在那些流传的谚语和习俗中，窥见一斑：

“小满动三车”中的“三车”指的是水车、油车和丝车。

此时，田里的庄稼需要充足的水分滋养。旧时，排灌是大事，一般会在小满时节启动。

《清嘉录》中也曾提到：“小满乍来，蚕妇煮茧，治车缫丝，昼夜操作。”操劳的程度，可见一般。

过去，宁波镇海、北仑、余姚、慈溪一带皆有种棉花的传统。每年小满来时，棉花刚好抽出五六片叶，正是需要人精心打理的时段，因此民间就有“小满花，正当家”的说法。

因为忙碌，过去农民在小满和接下来的芒种节气，常常是累到“腰骨堕拢”（宁波话谐音，意为下坠）。

小满时节，阳光、雨水、作

物，都在不停变化，看似“不待扬鞭自奋蹄”，却在另一处自然变化中提醒人们：要适当放慢脚步。

随着小满节气到来，人的生物钟也开始跟着“昼渐长夜渐短”的规律进行调整。或许很多人最近这段时间已有类似感受：哪怕晚上睡得再晚，第二天还是会早早醒来。

这种“不由自主”的变化是在提醒人们：要遵循天时，尽量做到早睡早起，午后若是有时间，最好能补上一觉，哪怕只有短短20分钟，也足以撑过一天的劳作。

还有些变化，是在不知不觉中发生的：随着天气持续、稳定转暖，很多人渐渐恢复了饭后出门散步的习惯，走累了，偶尔也会在江边、公园绿地的木椅上坐坐。

按老底子的传统，坐是可以坐的，但不能坐太久，因为“夏不坐木”，随着气温升高、湿度增大，露天的木椅看起来干燥，但经过太阳曝晒，很容易向外散发潮气，容易诱发皮肤病、痔疮、风湿和关节炎等。

5 既要“小得盈满”，也要“恰得欢喜”

每个节气都有属于自己的时令食物，也就是我们常说的“不时不食”，唤醒的不只是味觉，更是绵长久远的回忆。

说起小满节气的时令食物，当属河虾。

江浙一带，自古以来，河道纵横，一年四季有虾。唯独小满时节的虾，“脑中有黄，身上抱籽”，颇有“小得盈满”的境界。

不如今从菜场拎着一塑料袋河虾回家的轻巧，过去的河虾，是少年趁着大人不注意，跑到河沟里，用泥将河沟两头堵住，一捧一捧把水舀干，让它们自己跳出来的。

够不够烧满一盆？难题就留给掌勺的妈妈。嬉戏的快乐和收获的喜悦，早已刻在脑子里。

或许因为是种再普通不过的家常食材，就连河虾的吃法也跟着“随性”起来。

有人图一口原汁原味，那就用葱姜清煮，满颊鲜甜；有人偏爱浓油赤酱，那就葱油爆炒，唇齿留香；有人馋涎生猛爽滑，那就用酒、醋生腌，回味无穷。

“美食博主”袁枚在《随园食单》中也有关于“醉虾”的记载，“带壳用酒炙黄，捞起，加青酱，米醋煨之，用碗焖之，临食放盘中，其壳俱酥”。

眼瞅夏天要“露头”，大家有兴趣的，不妨跟着袁枚的做法试一试，也算是对“不时不食”的一种遵循。

关于河虾，有句老话叫“吃河虾不吐河虾壳”。

究其原因，袁枚说“其壳俱酥”，满足的是口腹之欲；对于从小在河、湖边长大的人，尤其是东钱湖边长大的人来说，这是区分野生河虾和养殖河虾的“土”办法。通常，野生河虾的壳要硬许多。

吃法上可以不讲究，但在食材的选择上还是要挑剔些，就像小满，“小得盈满”很好，但“恰得欢喜”也很重要。

记者 石承承