

明日入伏 何以解“苦夏”?

除了地栗糕和木莲冻
还有“以热攻热”

7月11日,入伏。

接下来的天气,用一个字来形容——热!

市气象台7月9日发布的10天预报提到,受副热带高压影响,接下来的一段时间,我市最高气温37℃-39℃,最低气温27℃-29℃。



“地栗糕”,从卖相上就透着一股清凉。



“透心凉”的冰粉,是伏天里的“小确幸”。

记者 石承承 摄



民间有“伏天吃丝瓜赛人参”的说法。

1 今年三伏有40天

先来看一下今年的三伏“时间表”:

初伏从7月11日开始,到7月20日结束,共10天;中伏从7月21日开始,到8月9日结束,共20天;末伏从8月10日开始,到8月19日结束,共10天。

三伏的出现,跟历法有关。

俗话说“夏至三庚便数伏”,意思是从夏至日那天开始往后数,数到第三个庚日开始入伏。其依据的是古代的干支纪日法。

由于庚日变化不定,每年入伏的日子也不相同。比如:2022年7月16日入伏,2021年7月11日入伏,2020年7月16日入伏,2019年7月12日入伏……

根据庚日推算,三伏天被分为初伏、中伏和末伏。初伏10天;中伏天数不固定,夏至到立秋之间有4个庚日时,为10天,有6个庚日时,为20天;末伏10天。

那么,为什么在大家的印象中,三伏和热是被“锁死”的伙伴呢?

对于我国大部分地区来说,每年到了夏至这一天,太阳几乎直射北回归线,此时近地表的热量还在积蓄中。

吸热多,散热少,等到临近三伏天,近地表累积的热量达到高峰,“炎值”爆表。

再加上此时,副热带高压掌控全场,盛行下沉气流,天气晴朗少云,有利于阳光照射,地面辐射增强。

用“伏”来形容这段日子,不仅因为“暑气潜伏于地”,更是提醒人们应该“潜伏”避暑,同时也预示着“藏阴气于炽热之中”,既然最热的日子已经来了,那么,凉快也已经在“酝酿”中了……

2 从早热到晚的天气

中央气象台在7月9日发布的中期预报里提到,未来10天,江南、华南等地多35℃以上高温天气,天数预计有7天-9天,且湿度较大,体感闷热,其中,湖南、江西、浙江、福建等地的部分地区最高气温可达38℃-40℃。

市气象台在7月9日发布的10天预报中也提到,7月10日,我市多云,午后局部地区有雷阵雨;7月11日起,我市以晴热高温天气为主。受副热带高压影响,最高气温37℃-39℃,最低气温27℃-29℃。

你没有看错,除了白天烈日下的灼热,连早晚相对“凉爽”时的温度,也直逼30℃。

夏天的热,一般分为两种:

一种是气温高湿度小的干热性高温。这种高温给体感带来的感受是,虽然热,但由于空气湿度小,没那么闷,而且昼夜温差大,换句话说,一天中总归有让人喘口气的时间。

另一种是气温高湿度大的闷热性高温,也就是我们通常说的“桑拿天”,不仅热,而且汗液蒸发不畅快,体内的热量没法及时散播出去,给人一种喘不过气的难受感觉。

中国天气网曾发起过《干热和闷热哪个更难受》的投票,在高达八成网友的支持下,“闷热蒸桑拿”碾压式获胜。

面对这种“从早热到晚”的天气,似乎就不难理解人们为什么常把三伏天叫做“苦夏”了,这日子,不好过啊。

炎炎夏日的“解暑神器”——台风呢?

中国气象局在之前举行的7月新闻发布会上提到,7月后期,随着副热带高压位置的北抬,热带气旋或将迎来活跃期。

盛夏,西北太平洋和南海热带气旋生成数为6个-9个(常年同期为9.4个),其中有3个-5个登陆我国(常年同期为4.2个)。盛夏热带气旋活动路径以西行和西北行为主,可能影响我国华南和东南沿海地区。

市气象台在7月气候趋势预测中也提到,7月下半月可能出现影响宁波的台风。

3 伏天“冰水甜如蜜”

好像三伏天一到,就可以名正言顺吃冰了。

不比我们现在有各种各样的网红棒冰、甜品,过去条件有限,人们只能靠“吃冰”来解暑,“冰水甜如蜜”的说法也由此而来。

相传我国早在西周就有伏日掘井藏冰的做法。

民间的三伏“吃冰”看起来要更诱人一些。

《清嘉录》记载了江浙一带的农人三伏担卖凉冰的情景,其中冰镇食品有“杂以杨梅、桃子、花红之属,俗呼冰杨梅、冰桃子。”

《清稗类钞》则记有北京夏日用“冰果”宴客的风俗。其文载:“京师夏日宴客,订盘既设,先进冰果。冰果者,为鲜核桃、鲜藕、鲜菱、鲜莲子之类,杂置小冰块于中,其凉彻齿而沁心也。其后,则继以热荤四盘。”

在很多有点年纪的宁波人的记忆中,地栗糕和木莲冻算得上是最接地气的消暑纳凉“神器”。前者的色泽如琥珀般醇厚,后者的色泽如水晶般剔透。

木莲冻满大街都能见到,地栗糕很多人却已经不熟悉了。

其实,做地栗糕用的原材料很家常,通常用得最多的是山粉,几乎是家家户户必备,有时也会用藕粉、山药粉。

将山粉和水按一定比例搅拌均匀,不见颗粒,倒进盘里,撒上一小包糖桂花,放进冰箱,等到凝结成冻即可。

除了吃冰,还有一种很适合在三伏天吃的食物——丝瓜。

丝瓜里含有人参所含的成分——皂甙,有解暑防燥的功效,因此民间有“伏天吃丝瓜赛人参”的说法。

天热的时候,凉拌丝瓜是最好的。选颜色深、有光泽的嫩棱子丝瓜,去皮,切条,淋上少许盐和香油,入口凉丝丝的,嫩脆多汁、满口清香。

4 “以热攻热”祛除湿邪

如何消解三伏天的热,除了吃冰,或许还可以“以热攻热”。

很多人在进入伏天后,会感到四肢乏力,就连吃东西也感觉没胃口,整天肚子胀胀的。

造成这一切的根本原因,就是湿邪。而对付湿邪的一个很好的办法,就是洗热水澡。

进入伏天后,很多人觉得要洗冷水澡才够清凉,其实天气越热,湿邪越重,用热水洗澡后,身体会觉得神清气爽,并不会觉得出汗难受。

还有就是烈日炎炎,大家待在空调房里的时间变长,但空调也不是打得越低,你就感觉越凉快,越舒服的。

一般来说,夏天室内外温差不应太大,一般在8℃-10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温,但一天中大多数时间的温度都在35℃以下,因此26℃左右的室内温度是比较合适的。

此外,一般开空调两三个小时后就该开窗透气,大约半个小时左右。

记者 石承承