



前段时间开得火热的荷花已经部分结出了莲子，绿绿的莲蓬让人在盛夏也感受到了一阵清凉。

网友“whs0044”摄

上周日出梅 这周一入伏

真正火辣的夏天要来了

本报记者 陈曦

最近，微博上有这样一个小调查：“你更愿意接受哪种天气：是凉爽但出行不方便的下雨天，还是阳光明媚但晒出油的大晴天？”其实，对于大部分人来说，这真的是一个不太好选择的问题。然而就算有调查结果，这大自然要呈现什么样的天气，也并不由我们说了算。所谓更喜欢哪一种天气，可能也只是对最近突然暴热的吐槽吧。

上周日，随着“灿鸿”的远去，温岭终于出梅了。今年6月7日入梅，比常年略早（常年6月10日），7月12日出梅，比常年略晚（常年7月10日）。梅雨期35天，比常年偏多5天。全市平均梅雨量508毫米，比常年偏多七成。

雨水不断，所以夏天的开头特别清凉。但是，该来的总会来，该热的日子逃不掉，这周一开始，我们正式进入了一年中最热最热的“三伏天”。

7月13日起，全国出现了大范围的高温天气，仿佛要以此来表明：没错，最热的日子开始了。中央气象台说，今年最大范围的高温已经袭来，华北北部、黄淮、江淮西部、江汉、江南中西部、华南大部以及重庆、陕西关中等地有35℃~37℃的高温天气，北京、天津、河北中南部、山东西部、河南中北部等地部分地区达38℃~40℃。

浙江虽然还不在高温的范围里，但暑气也开始在全省弥漫。根据省气象台信息，入伏当天，浙江大部分地方气温都逼近甚至超过了30℃，温岭达到31.0℃。

火热一旦开始，就有点刹不住车了。未来几天，高温还会延续。温岭市气象台预测，今天，温岭多云，午后局部有雷阵雨，气温在25℃~29℃；周末两天多云，最低气温25℃，最高气温在29℃~31℃；而下周一开始，气温将逐步攀升，周一最高气温在31℃，周二33℃，周三33℃，都是多云的天气。不过，就目前的天气预报来看，夏天还没有火力全开。

出梅、入伏，从凉爽到酷暑，几乎没有过渡，没有一丝丝准备时间。接下来这几天会是入夏以来最像夏天的一段日子，而真正的夏天，也将从这时真正地开始了。

早晨如果觉得闷热 午后可能有强降雨

阳光热辣，空气中蕴含着滚烫热浪……记忆里关于炎热夏天的画面都会在接下来的日子里一一出现。不过说真的，毕竟已是7月中旬了，稍微有点也是好的，要是这个夏天一直不热，也会像另一只没有掉下的鞋子一样，让人有些担心呢。

接下来的这几天，如果想要凉快一点，或许可以稍微指望一下午后雷阵雨。最近的天气预报，都透露了一点午后雷阵雨的可能性，在接下来的日子里，我们遇到典型夏季午后雷阵雨的次数会越来越多。

最炎热的下午，突然乌云密布，大雨说来就来，“噼里啪啦”落到大地上。转瞬雨停后，空气变得凉爽、清新……

“这么情绪化的雷雨，简直让人防不胜防”，但实际上，它来袭之前也会有一些天气征兆哦。

早晨天气闷热，甚至感到呼吸困难，一般是低气压天气系统临近的征兆，午后往往有强降雨；

早晨见到远处有宝塔状墨云隆起，午后可能会有强雷雨；连续多日天气晴朗无云，天气感觉特别炎热，如果见到山岭迎风坡上隆起小云团，午后或凌

晨会有强雷雨；

炎热的夜晚，如果听到不远处有沉闷的雷声忽东忽西，一般是暴雨即将来临的前兆；

看到天边有漏斗状云或龙尾巴云时，表明天气极不稳定，随时都有雷雨大风来临的可能。

这段时间，每个人家里的空调过得都很“错乱”。入夏以后，几乎没有开过制冷。有几天，甚至还忍不住开了暖风，感觉又回到了刚告别冬天、乍暖还寒的早春三月。

不但凉，而且还潮，雨就一直下个不停。这种梅雨季最恼人的潮，被子潮乎乎，毛巾湿答答，连凉席也生了“白毛”。所以，空调又打到“抽湿”模式，24小时全开，才稍微好一些。

这样的“凉夏”在台风“灿鸿”远离后结束。早上还是阴丝丝的天气，到了中午忽然开太阳了，而且是明晃晃得让人觉得刺眼的大太阳。蓝天，白云，不断上升的温度，让人转眼就忘了之前的风雨、潮湿、清凉，自动切换到防暑防晒的模式里。

看来，接下来，空调要告别抽湿、送暖，开始要打到“制冷”上了，而且估计有很长很长一段时间，都离不开它。

今年三伏40天是不是意味着特别热？

一年到头，如果说有一个时段最让人又爱又恨的话，那非“盛夏”莫属。

在有点凉的席子上睡觉，却依然觉得热；大口咬着冰淇淋，汗还是止不住往外冒……快乐与忧愁的元素都交织到一起，让人忍不住抱怨上一句“这该死的夏天”，然后照样把日子过得有滋有味。

今年的夏天热得晚，到了7月中旬才显露出来，但是该来的总要来。今年7月13日入伏，一直要等到8月23日出伏，整个三伏长40天。

有人问，三伏天不是30天吗，为什么今年有40天？

主要是中伏的日子长了。为什么长？要从我国流行的“干支纪日法”说起。它用天干与地支相配而成的60组不同的名称来记日子，每逢有庚字的日子叫庚日。传统三伏天的推算方法规定，夏至以后的第三个庚日、第四个庚日分别为初伏（头伏）和中伏（二伏）的开始日期，立秋以后的第一个庚日为末伏（三伏）的第一天。

夏至以后的第三个庚日

（初伏）每年出现的日子有早有晚，但从第三个庚日到第四个庚日，也就是初伏的时间跨度固定为10天，而末伏的日子也是每年固定从立秋以后的第一个庚日开始10天，所以每年从初伏结束到末伏开始，就是中伏的时间，有长有短，有的年份是10天，有的可能是20天。这样一来，三伏天的总天数也有了不同。

所以，有40天三伏的夏天，并不会一定比只有30天三伏的夏天热。

清人顾铁卿在《清嘉录》里描写过苏州人过三伏天的情景：

三伏天，好施者于门首普送药饵，广结茶缘。街坊叫卖凉粉、鲜果瓜藕芥辣索粉，皆爽口之物。什物则有蕉扇、芒巾、麻布、蒲鞋、草席、竹席、竹夫人、藤枕之类，沿门担供不绝……浴堂亦暂停畔火，茶坊以金银花、菊花点汤，谓之“双花”。面肆添卖半汤大面，日未午已散市……

你看，在热辣的空气里，古时的人们也依然过着各种充满烟火气的生动生活呢。

下周四，“大暑”到

从下周四开始，我们还将进入“大暑”节气。对于这个节气，或许光看名字就知道，这一年当中最热的时段。俗话说“小暑不算热，大暑正伏天”，这个节气一到，盛夏也到了最热的高潮。

每一天的天气就像是前一天的翻版，只是一味地热。

民间有一句俗语：“过得七月半，便是铁罗汉。”不知道这句话最初的出处是哪里，也不知道这里的“七月半”指的是阳历还是阴历，但对于处在7月中旬就被高温笼罩的温岭人来说，这句话或许能打气吧。

当然，就算身体再好再是“铁罗汉”，抵御高温的时候，还是有一些生活上的小技巧要注意。不少专家针对高温酷暑天气提供了保健知识：

少吃多餐。在高温天里，大家可以采取少吃多餐的饮食方式，每天可以进食5次~6次，每次吃少量食物。同时，要大量减少日常饮食中咖啡因、酒精和精制糖的摄入，因为它们会增加身体代谢需求并导致体液失衡等。

多吃葡萄等涩味食物。高温天食用葡萄等涩味食物可以使身

体增加水分吸收，还应多吃富含水分的食物、绿叶蔬菜以及全谷类食品。全谷类食品可以放松肌肉和神经细胞，还可增加钙的吸收。

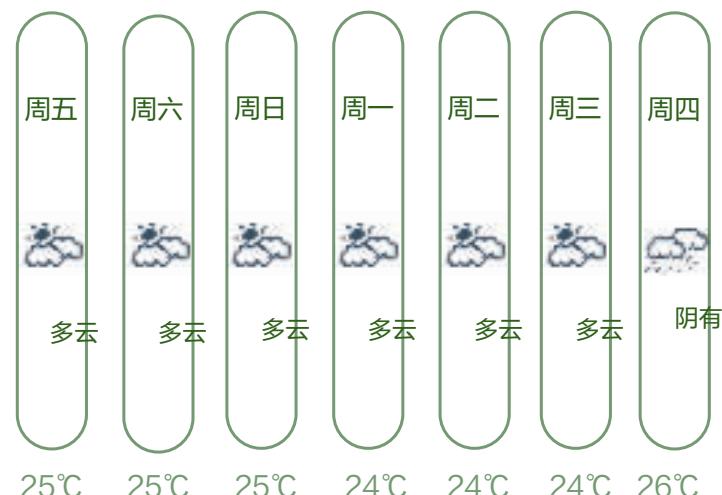
不渴也要喝水。因为老年人和儿童体温调节机能比较弱，所以更应小心中暑。即使没有感觉口渴，也要频繁补水，可以喝一点含盐分的饮料。

空调最好两周洗一次。使用空调时，应注意空气流通和室内换气，室内和室外温度的差别，最好不要超过5℃。空调时间开得比较长的高温天，建议每两周清洁一次空调。

炎热还在继续，好在明天开始是双休日。如果怕热，可以宅在家里；如果要外出，最好避开中午到下午这段最热的时候。

小时候，到了大暑这种大热的日子，有些人家会在家门口的空地铺上竹席，打个赤膊，摇一把芭蕉扇。到了晚上，左邻右舍聚到一块，说几段神话故事，唠唠闲嗑。最热时，看看天上的星星。这样的乘凉也蛮有意思的，可惜现在这样的机会可能越来越少了。

29℃ 29℃ 31℃ 31℃ 33℃ 33℃ 30℃



浙江省百强旅行社 浙江省首批、台州首家四星品质旅行社
台州东亚国际旅行社有限公司
出境旅游
8月4日、6日、8日、10日、11日、13日、18日、20日、22日、24日、25日、27日、29日、30日
8月22日、25日、29日、30日、8月2日、13日、16日、18日、21日、24日、25日、27日、29日、30日
8月6日、7日、10日、12日、14日、15日、18日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
8月22日、29日、8月3日、12日、19日、26日、27日、28日、29日、30日
8月27日、31日、6日、13日、16日、19日、23日、26日、29日、30日
8月5日、10日、9月4日、13日、16日、18日、21日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
9月12日、15日、18日、21日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
9月17日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
10月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
11月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
12月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
1月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
2月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
3月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
4月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
5月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
6月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
7月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
8月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
9月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
10月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
11月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
12月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
1月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
2月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
3月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
4月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
5月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
6月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
7月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
8月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
9月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
10月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、30日
11月1日、2日、3日、4日、5日、6日、7日、8日、9日、10日、11日、12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、2