

# 暑向风前退，秋从雨后来

记者 陈潜

热，特别是中午前后的热度，还是让人望而生畏。进入 处暑 节气以来，晴热模式依然延续。其中，本周二，我省包揽了全国高温榜的前十。位居第八、九、十的，还是咱们台州的三门、天台和仙居。气象专家表示，近期，副热带高压处于增强阶段，我市天气以晴到多云为主，之前的午后雷阵雨模式也难以继，最高温将近34℃，泽国等部分区域站点已出现35℃以上的高温天气。虽然节气上已经进入秋天的第二个节气，但是对于我们生活的区域而言，防暑工作依然不可以松懈。



## 处暑 已至，但尚未出暑

本周一， 处暑 节气到来，这是秋季的第二个节气。根据节气常识，处暑节气的到来，意味着炎热即将过去，秋风渐起送清凉，但由于我国幅员辽阔，各地迎来秋凉的时间也不尽相同。根据近三十年的气候情况来看，在处暑节气之前，我国内蒙古大部、东北大部、新疆北部、西北地区大部、川西高原、西藏地区东部和南部、云南西部和东部等地都已经进入了气象学意义上的秋季，秋凉已至。

而对于华北中南部和东部、黄淮、江淮、江汉、江南、华南等地来说，处暑节气期间仍然处在气象学意义上的夏季，暑热仍在。尤其是江南、华南等地，有时在副热带高压的控制下，还经常会

会有高温出没。对于这些区域的小伙伴们来说，秋天的脚步还有点儿远，想要盼来秋凉还需要一些耐心。

就我市而言，眼下提及秋尚早。甚至，相比于今年三伏后期，近期的气温确实有回热之势，难怪俗语有“大暑热不透、大热在秋后”一说。民间常将立秋以后天气回热现象称为“秋老虎”。气象学上则与入夏、入秋等时节变化一样有具体指标，指处暑节气后、持续5天最高温度在35℃以上的气候现象。

秋老虎 一般出现在8月底至9月之间，最喜欢在长江中下游、江南、华南等地出没。形成“秋老虎”的原因，是控制我国的西太平洋副热带高压秋季时会从黄淮一带逐步向东、向南撤退，

同时向北抬起，在该高压控制下的区域，晴朗少云，日照强烈，气温回升。从历史情况来看，本地8月下旬出现高温是家常便饭，9月出现高温也不罕见。

好在，现阶段的晴热模式下，真正热到难熬的时间段已较七月间显著缩短。像最近几天一样，傍晚时分户外便有凉风生起，暑气退却，气温便明显下降，早已不是先前那样的热浪滚滚。俗语还有云“一场秋雨一场寒”，待几场雨后，天气将变得越来越凉爽宜人，届时，温岭也将正式进入秋天。根据气象学上的界定，连续5天滑动平均气温小于22℃时，方算入秋。而作为秋天来临的一个标志，桂花树上已有零星几朵桂花绽放，散发出淡淡的芬芳。

## 秋燥来袭，眼睛也需注意补水

秋风起，秋燥来！立秋之后，许多人会有倦怠、乏力等症状，干燥少津是不少人在秋天最直接的感受，口鼻干燥、眼睛干涩、咽喉咳嗽、皮肤干燥等症状越发明显。对于本身患有呼吸系统疾病的人群，症状有时也会明显加重。

对付秋燥，最简单、最重要的手段就是喝水，每天至少要补充7~8杯的水量，水里还可以适当加一些蜂蜜起到润肺养肺、润肠通便的作用，并且多吃蔬菜、水果为身体补充营养，故民间认为秋天是一年中进补的最佳时机，素有“秋补”的习俗，俗称“贴秋膘”。真是补水又补油！

市第一人民医院眼科的林医生认为，对于我们的眼睛来说，气候干燥，人眼的黏液、泪液分泌自然也会减少，特别是一些老年人，由于眼睛泪腺的功能下降，泪液的分泌更会减少，导致干眼症的出现，同时干燥的环境会导致我们泪液蒸发加快，如果是睑板腺功能障碍的病人，导致泪液膜破裂时间缩短，泪膜不稳定，就加剧了病情，就会出现眼干、流泪、眼红、眼痒、眼发涩、异物感、眼酸痛、眼结膜充血等现象。这样，本来泪液成分的减少加上蒸发过快，来得少去得多，干眼在秋季就越发明显了。

对于遭遇干眼症状困扰的人员，林医生认为，应尽量避免空调、吸烟的环境，房间内应用加湿器提高空气相对湿度，减少空气对流，吸烟会造成环境的进一步干燥，同时可降低血液中氧自由基，使干眼症状更加明显。

对电脑、手机等屏幕的注视时间要有节制，他建议每隔1小时就休息5~10分钟，尽量多眨眼睛。据眼科专家统计，人在专注的情况下，每分钟只会眨2~3次眼睛，而正常人每分钟会眨15~20次眼睛。而正常的眨眼会使泪膜均匀地涂抹在眼表，防止泪液的过度蒸发。

在生活细节上，应让眼睛得到充分休息，睡眠充足，不熬夜，多喝水，多吃各种水果，特别是柑橘类水果，还要多吃鱼和鸡蛋，以及富含维生素A的食物，如动物肝脏、胡萝卜、西红柿、红薯、菠菜、豌豆苗、青红椒、红枣等，少吃辛辣煎炸食物。如果平时戴隐形眼镜的，应尽量减少配戴时间，多做眼部热敷和眼险按摩，必要时可以应用眼部湿房镜。也可以应用不含防腐剂的人工泪液来补充水分，缓解干涩。

如果通过上述方式，干眼症状仍没有明显缓解，则应及时前往医院就诊。

## 正值吃蟹好时节，你会区分长脐蓝脐吗？

秋风起，蟹脚肥，眼下正是吃梭子蟹的好时节。

关于吃蟹，在我国由来已久，大约在周朝时期就有记载关于吃蟹的故事。如今，它不仅成为一些文人墨客的文化雅趣，而且更是被众多食客奉为人间佳味。对于生活在东海之滨的我们来说，产自大海的梭子蟹则是螃蟹中的上品。

梭子蟹，因形如梭子，故得名梭子蟹。而本地人还会根据其肚脐形状、颜色等差异，细分为长脐、圆脐、蓝脐。朋友圈一位卖海鲜的商贩发了一组图片，将其分别形容为纯爷们儿、已婚妇女、未婚少女，很生动形象。据他介绍，长脐是梭子蟹中的公蟹，俗称白蟹；圆脐，则是受孕的母蟹；蓝脐，肚脐颜色呈特殊的淡蓝色，宁波等地则称小娘蟹，是指没有受精怀孕的处女蟹。三者的区分主要看它们的肚脐：公蟹的肚脐是长的，蓝脐的肚脐接近正三角形、颜色呈淡蓝色，而母蟹的肚脐则是三角形被撑大了，偏圆弧形了。这个季节白蟹是最多的，大白蟹肉多，蓝脐虽然个头不大，一般3两左右，但小蓝脐有蟹黄，剥开蟹壳后不仅色泽好看，滋味也鲜甜。

今年是梭子蟹的大年，价格略低于去年。目前，菜场上白蟹每斤价格在30元

左右，小蓝脐则贵上10元左右，都处于低位。不过，海鲜的行情波动性较大，除了海上风浪等天气因素，节假日与非节假日，价格行情也不一样。

关于如何甄别梭子蟹是否肥壮，有一种比较常见的方法是，将螃蟹举起，对着灯光，通过蟹脚透光度、蟹壳饱满度等，判断螃蟹是瘦是肥。还有一个方法是，用手指按压螃蟹的腹部壳，硬的说明肉质肥美，反之则差。当然，经常逛菜场的马大嫂们想必有更多高招，需要研究的亲可以多向身边的马大嫂们请教。

买回家的梭子蟹，清蒸是最推荐也最方便的食用方法。将梭子蟹刷洗干净后，趁其还在偷偷吐泡时便拎起入锅，待热气慢慢笼盖住整只螃蟹，蟹壳由青变红待到热气飘散再掀开蟹盖，蟹肉饱满清甜、咸鲜紧致，蟹黄细嫩轻柔，淡淡地保留着原始的海味，却没有一点海腥。掰开蟹脚嘲上一口，厚实的口感，无限的满足。

当然，有厨艺又怕折腾的亲，可以解锁更多美味方式，比如葱油、炒年糕等，也都是不错的烹饪方式。

## 请为温岭生态环境质量点个赞！

市民朋友们：

生态环境公众满意度调查在即，如您接到0571-12340的电话，请耐心等待，积极回答

“我知道”

“我参与”

“我满意”

“有信心”

绿色出行、垃圾分类、节水节电、光盘行动……都是在参与生态环境保护，让我们一起携手，共同建设美丽宜居温岭！

台州市生态环境局温岭分局 宣