

# 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为继，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，眼下提入秋尚早。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、持续五天最高温度在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、咽干咳嗽、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。

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。

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，多做眼部热敷和眼睑按摩，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。掰开蟹脚嗍上一口，厚实的口感，无限的满足。

当然，有厨艺又不怕折腾的亲，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，请耐心接听，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