

大暑是二十四节气中的第十二个节气，也是夏季最后一个节气，于公历7月22日~24日交节。

“暑”是炎热的意思，大暑，指炎热之极。大暑相对小暑，更加炎热，是一年中阳光最猛烈、最炎热、湿气最重的时节，“湿热交蒸”在此时到达顶点。这个时节除了高温酷热，雷暴、台风活动也十分频繁。虽不免湿热难熬之苦，却十分有利于农作物成长。

自古以来，民间有大暑三伏天饮伏茶的习俗；伏茶顾名思义，是三伏天饮的茶，这种由中草药煮成的茶水有清凉祛暑的作用。此外，还有烧伏香、晒伏姜等习俗。

“大暑”时节养生保健的重点是“防暑”和“祛湿”。如何祛暑？懂生活的舟山人自有一套方。

舟山入伏，风雨将至

今日大暑，据@人民日报发布的2025年三伏天气显示，上周日(7月20日)正式入伏。三伏天被不少人称为“最难熬的日子”，不过好在今年的三伏天比较短，共计30天，将打破近十年“40天长三伏”的惯例，成为近年来最短的三伏天。

大暑时节，舟山天气如何？总而言之，我们不仅要迎接三伏天的高温，还要关注可能到来的台风影响。

据舟山市气象台于7月20日发布的逐日天气预报，大暑前后，我市的气温变化较为平稳，最高气温30~33℃，最低气温25℃。天气多为多云或局部阵雨、雷雨。

据最新的气象资料分析，21日前后有新的台风在菲律宾以东洋面生成，并趋向我国东南沿海，可能对闽浙沿海有较大影响，预计23~25日，舟山沿海可能有10级以上大风和较明显降水。

总之，未来一段时间，台风活跃，可能为舟山带来短暂的降温，但其带来的风险也不容忽视。建议市民们关注天气预报和预警信息，注意防范应对气象风险。



何以消烦暑，端坐一院中 今日大暑，找片阴凉地，舟山海味亦消暑

□记者 姚舜好



大暑宜“哪凉快哪待着”

大暑一到，舟山的日头毒得能把人晒脱一层皮，海风裹着湿黏的热浪，连树荫下的蝉都叫得有气无力。这时候，最舒服的莫过于找个凉快地儿，往那一瘫，等暑气自己薅几下去。

好在舟山人懂生活，防空洞一开，天然冷气免费供应。据市国动办消息，近期，舟山多个防空洞陆续向市民免费开放。

7月14日，位于普陀沈家门健民路71号附近的青龙山人防工程6号口已正式免费向市民开放。记者实测，室内实时温度稳定在20℃左右，比洞外低了近10℃，体感舒适度极佳。

今年普陀区国动办对该避暑纳凉点布局等进行了适当的优化，对供电和照明系统升级改造，对拱顶漏水和地面积水进行了处理。纳凉点内还开通了Wi-Fi，有电视可播放红色电影，还有桌椅、便民服务柜、防暑药品、乒乓球活动区域，以及国防动员宣传展板、温馨提示和纳凉须知等，为市民避暑纳凉提供优质服务。

目前，该防空洞暂定开放时间为上午7时30分至晚上8时30分，根据计划，该纳凉点预计将开放至今年9月份。后续开放时间将视天气及市民反馈进行调整。

除了青龙山人防工程6号，定海7381工程的部分防空洞常年向市民免费开放。开放面积约1万平方米，开放区域目前为位于定海区海山公园内的东海云廊时光隧道，且24小时开放，内部信号良好。定海原指挥所工程免费开放时间为9点到14点30分，位于东海云廊擂鼓山段洞天艺术馆，可从东海云廊12号或11号入口进入。

防空洞里，凉意从脚底漫上来，水泥墙沁着冷意，待上十分钟，燥热的汗就收了。大爷大妈们摇着蒲扇唠家常，年轻人捧着冰镇杨梅刷手机，小孩儿趴在自带的小凉席上打盹儿，活像进了个与世隔绝的避暑洞天。

要是嫌防空洞太静，太封闭，舟山还有一些纳凉的好去处。吃过晚饭，海滨公园的树荫底下也是好去处。咸湿的海风穿过树叶，沙沙响里夹着浪涛声，长椅上一坐，再来杯冰镇海石花，暑气就散了大半。

实在懒得动弹，就近寻一处夜排档，太阳一落，海风就活泛起来，支起凉椅，就着冰啤酒啜两口透骨新鲜的海鲜，汗还没冒出来，就被海风吹干了。老板们支着遮阳棚，风扇转得嗡嗡响，食客们喝着冰镇啤酒，活脱脱一幅“暑热不侵”的市井消暑图。

总之，大暑时节，舟山人自有避暑的智慧——哪儿凉快哪儿待着，绝不跟太阳硬刚。



定海岑港古窑里，满池的荷花盛开
记者 张磊 摄



舟山人饭桌上 别样消暑好滋味

人常说舟山的暑气和内陆不同，像是从海里蒸上来的。咸腥的海风裹着烈日，将人从头到脚裹住，汗也出不来，只在皮肤上凝成一层黏腻。要祛除这样的暑气，除了找个凉快地儿待着，舟山人还有独特消暑的法子——不是躲进空调房里，而是端出几样咸鲜冷冽的小菜，让舌尖先尝到凉，身子便也跟着凉快下来。

海蜆是一道消暑耐耐的七八月，人们奔向大海，海蜆也开始靠岸。这道带着海水味道的食材自带凉气，光是嚼着就晶莹剔透，是夏季餐桌上最受欢迎的解暑小食。在江浙的餐桌上，海蜆头是最常见的，其次是海蜆皮，但食无贵贱，各有所好。简单地调碟酱油料汁，蘸一蘸就是一口鲜弹爽滑。

泥螺盛在瓷碟里，壳薄如纸，肉嫩而弹牙。小小一碟，却是餐桌上其貌不扬的“米饭杀手”。未经处理的腌泥螺口味太咸，舟山人便以黄酒冲泡，香甜口的还会加上一勺白糖，这样的泥螺酒香扑鼻，咸甜适宜，最是下饭。夏天冰镇后吃，冰冰凉凉的一粒入口，既解了暑气，又让人胃口大开，哪里还有苦夏的烦闷。

螺蛳也是渔家智慧的结晶，唯有真爱海懂海的人才能品得这一口鲜甜。将辣螺敲碎，去掉大部分螺壳，加糖、盐和黄酒腌渍，一星期后就能开罐食用。开封的那一刻，腥香扑鼻，滑嫩的螺肉裹着浓稠的汁水，同样是一道下饭利器。螺肉还自带一股奇异的辛辣，吃多了舌尖便有些刺痛，但鲜美的味道总是让人欲罢不能。老饕们还喜欢将螺蛳的酱汁蘸海蜆食用，无味的海蜆配上鲜甜的螺蛳，更是凉上加凉，鲜上加鲜。

素菜里的“三臭”是江南一带特有的解暑秘方，在舟山人的味觉记忆里，也有那么一抹臭味——霉苋菜梗、臭冬瓜，令年轻人不解，令老一辈着迷。

夏季的苋菜长高变老，将根部切成一寸长短后洗净，滤干后撒盐拌匀就可装坛封口，等待霉菌将其发酵。二十天后，原本翠绿的苋菜梗变得外硬内软，还多了一股难以名状的强烈臭味。隔水煮熟食用，有的人避之不及，有的人却甘之如饴，吃的就是那一口入口即化和由发酵带来的特殊鲜味。

有了霉苋菜梗的臭卤，还有很多菜也能被变成臭的。臭冬瓜也是江浙人偏爱的一口奇味。将冬瓜留皮切大块蒸至八分熟，放凉后抹上一层盐，放进臭卤里。30℃的气温下，一周后就可蒸熟食用。软塌塌、香糯糯、臭兮兮，冬瓜绵软如脂，用筷子轻轻一拨就化在米饭里。老人们说，这臭味能开胃，暑热里吃不下饭时，全靠它吊着胃口。

大暑的暑气在这些烟火滋味慢慢消散，舟山人的夏天，就在这一口口鲜、香、软、咸、脆里，过得有滋有味。



本版部分内容来源于舟山气象、舟山普陀文旅微信公众号