

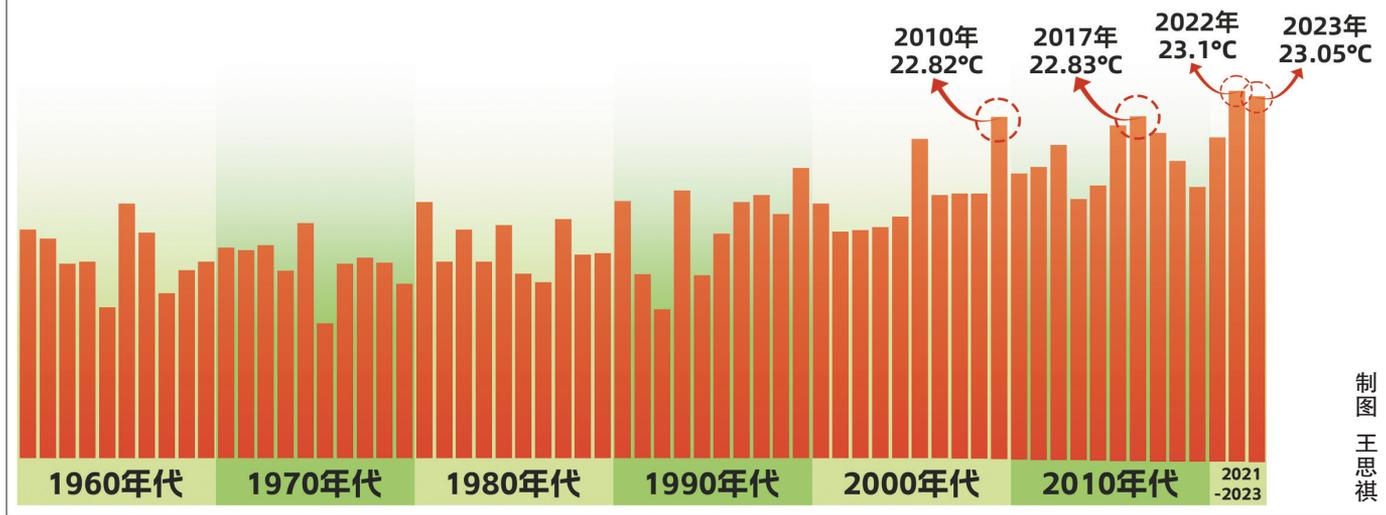
“热在三伏”到底热在哪儿？

俗话说“热在三伏”，7月15日开始，我国正式进入长达40天的“三伏天”，这意味着一年中最热的时候到了。

如今，已经进入了“中伏”。“头伏日头二伏火”，这句俗语是说中伏是三伏中最热的时期。那么，真是如此吗？最热的地方又在哪儿？

历年三伏天期间全国平均气温

统计时间：1961-2023年



制图 王思祺

每年三伏天为啥有长有短？

三伏具体指的是初伏、中伏和末伏，大约在每年公历7月中旬到8月中下旬，正好处于小暑与处暑节气之间。

三伏的具体日期是由节气的日期和干支纪日的日期相配合来决定的。庚，在天干中排列第七，在与五行搭配中属金，金怕火，在数伏天气中逐日消减，因此古人以庚日来计“伏”。由于天干是10个，所以每隔10天就出现一个带有“庚”字的日子，称为“庚日”。

我国传统的推算方法规定，从夏至日开始数起，数到第三个“庚日”就进入初伏。立秋以后的第一个庚日为末伏（三伏）的第一天。因此，初伏和末伏是固定的，但中伏则不固定——当夏至与立秋之间出现4个庚日时，中伏为10天，出现5个庚日时，中伏为20天。

以今年为例，6月21日为夏至，从夏至日算起，第一个庚日是6月25日（庚申日），第二个庚日是7月5日（庚午日），第三个庚日是7月15日（庚辰日），第四个庚日是7月25日（庚寅日），第五个庚日是8月4日（庚子日）。因8月7日立秋，所以今年在夏至与立秋之间有5个庚日，中伏就为20天。而在立秋后的第一个庚日8月14日（庚戌日）才进入末伏。

2

本世纪最热三伏天在2022年

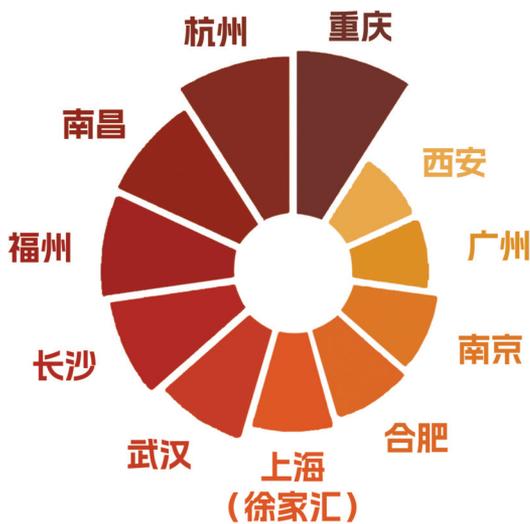
三伏天越长并不代表天气越热。2000年以来，全国三伏天气平均气温最高的前10个年份中（包含并列），有4个年份的三伏天都是30天。

“这些年越来越热”“有史以来最热的一年”等情况频频出现，气温破纪录似乎已经成为常态。

中国天气网盘点1961年以来的气象大数据发现，随着气候变暖，“三伏”期间，我国的天气也在变热。特别是2010年之后，全国平均气温屡创新高，2022年和2023年连续两年都突破了23°C。

2022年三伏是有完整观测以来最热的三伏，全国平均气温为23.1°C。2023年的三伏虽然以0.05°C之差位于第二，但2023年三伏期间的最低气温比2022年高，也就是说，夜间闷热感更强烈。

民间有“冷在三九、热在三伏”的说法。有同学可能



制图 王思祺

3

三伏天哪里最热？

三伏天正值暑假，不少同学都会去旅游。哪些地方比较热呢？

从中国天气网统计的数据来看，常年三伏期间，从平均最高气温来看，大城市暑热排名依次是重庆、杭州、福州、南昌、长沙、上海、武汉、广州、合肥、南京、海口、南宁。三伏高温在全年高温季中占比最高的是合肥，接近四分之三的高温都在三伏期间，而三伏期间高温最多的是重庆。

总体来说，三伏高温排行榜上，南方城市霸榜，尤其是长江中下游一带是我国高温的频发地区。

三伏也是一年中高温最集中的时段，例如上海徐家汇，全年中有九成以上的高温日出现在“三伏”期间，南京和合肥也有七成以上的高温日集中在“三伏”。

不仅如此，三伏天的热往往还是让人无法喘息的连续热。因为白天高温频繁，导致入夜时基础气温高，加上湿度大，江南等地夜间也不凉快。上海、南昌、武汉等城市三伏期间常年平均最低气温都在26°C以上，热意贯穿全天。

三伏天，春城昆明仿佛“置身事外”。从1991年至2020年的平均气温来看，昆明一年中最热的40天是6月1日至7月10日，出现在三伏之前。

知道多一点

“加长版”三伏天并不罕见

本世纪以来，仅有2004、2006、2008、2010、2012和2014这6个年份的“三伏”是30天，其他18个年份的“三伏”都是40天。其中，2015年至2024年，更是连续10年三伏都是40天。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清
实习生 张倩
综合中国天气网、澎湃新闻、科普中国