



重庆晚报+

2025年8月

7日

星期四

农历乙巳年闰六月十四

重庆日报报业集团
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号
CN50-0002(代号77-12)

第13424期
今日08版

今日立秋 重庆气温：你礼貌吗？

8月7日是立秋节气，立秋后“秋老虎”是否会登场？高温何时能缓解？来听市气候中心正高级工程师董新宁为你解答。

立秋并不会给重庆带来明显凉意

董新宁介绍，从整体趋势看，立秋并不会给重庆带来明显凉意。8月全市平均气温预计达28.5℃，较常年同期偏高0.9℃；平均降水量120毫米，较常年同期偏少一成。这意味着立秋后重庆仍将维持气温偏高、降水偏少的特点。

体感变化是市民关注的焦点，立秋后体感是否会从“闷热”转向“凉爽”？董新宁表示，数据显示7月中旬至9月上旬，全市空气湿度平均值低于75%，相对干燥；9月下旬后湿度才会升至80%以上，因此立秋前后体感上仍将维持前期的干热或闷热状态。

19日出伏后是否会遭遇“秋老虎”？

随着8月19日“三伏天”出伏的临近，后续是否会遭遇“秋老虎”？董新宁解释，气象学上8月仍属盛夏时段，入秋需连续5日平均气温稳定低于22℃。预计今年8月气温较常年偏高，但估计强度不及2022年和2024年，持续时间也可能短于去年。预计立秋后，副热带高压仍将控制包括重庆在内的我国大部地区，仅会受台风或西风带短波槽影响出现阶段性摆动。随着后期降水出现，预计9月中旬开始，全市大范围明显高温天气出现的概率将显著降低。

从历史数据看，重庆7月、8月平均高温日数分别为10天和12天，绝大部分区县的极端最高气温纪录均出现在8月。截至8月4日，巫溪已出现44.2℃的极端高温，打破当地观测史最高气温纪录。

特别提醒

立秋后，警惕强对流天气

气象部门提醒，立秋后，早晚温差暂无明显增大，市民仍需重点关注高温和强对流天气预警，做好防暑降温措施的同时，警惕极端强对流天气带来的不利影响。

嘻嘻：
“秋老虎”强度弱于近年同期

不嘻嘻：
立秋后重庆气温仍偏高

天气预报

7日

中心城区

多云间晴

有分散阵雨或雷雨

32℃ — 37℃



8日

中心城区

多云间晴

有分散阵雨或雷雨

31℃ — 38℃



9日

中心城区

多云间晴

31℃ — 39℃



立秋食谱

多吃滋阴润燥的食物，如百合、银耳、雪梨、芝麻、蜂蜜等，这些食物能够滋养肺阴，缓解秋燥带来的不适。同时，要适当增加蛋白质的摄入，如瘦肉、鱼类、豆类等，以补充身体所需的营养。此外，还应避免食用过多辛辣、油腻、生冷食物，以免加重肠胃负担。

综合重庆日报、@重庆天气