

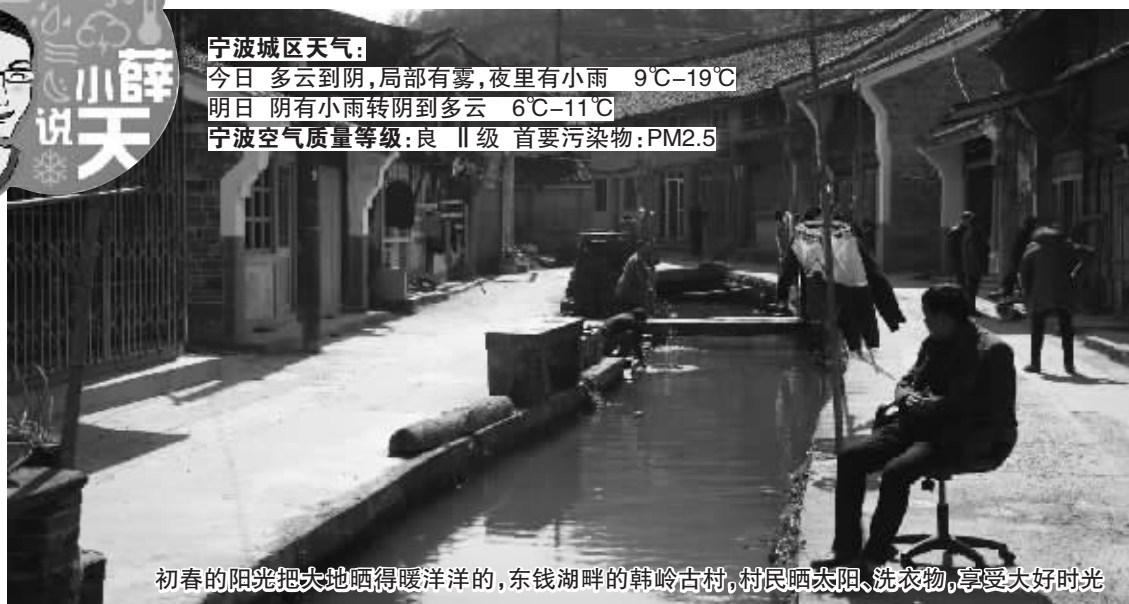
昨天市区最高22.5℃ 刷新历史同期最高纪录 冷空气今天杀回 久违的湿冷感又回来了 春天的暖和冬天的寒 变来变去冬衣还得再捂捂

昨天,市区的最高气温达到22.5℃,但最低温只有8℃。一天之内,冬天的寒和春天的暖自由切换。这两天,有些人按捺不住,早早把冬装收起来。千万别脱得太快,因为冷空气今天就要杀个“回马枪”。季节转换,春天和冬天会“纠缠”不清,忽冷忽热是常有的事。在冬天的尾巴,我们就在冷冷暖暖的变化的里,感受季节变化的脚步,静静等待春姑娘来赴约。

□通讯员 朱琼 记者 薛曹盛 摄影 记者 张培坚



宁波城区天气:
今日 多云到阴,局部有雾,夜里有小雨 9℃-19℃
明日 阴有小雨转阴到多云 6℃-11℃
宁波空气质量等级:良 II级 首要污染物:PM2.5



初春的阳光把大地晒得暖洋洋的,东钱湖畔的韩岭古村,村民晒太阳、洗衣物,享受大好时光

天气

市区最高22.5℃ 温暖如春 刷新历史同期高温纪录

2月10日开始,甬城进入晴歌单曲循环的模式,气温一路攀升,似乎有人间四月天的错觉。

昨天多云到阴,局部小雨。一天之内,冬天的寒和春天的暖自由切换,相当任性。晨起依旧有点冷,最低温8℃。但回温很快,午后市区的最高气温上升到22.5℃,刷新历年当日纪录。从历史上的数据来看,此前的最高纪录在2004年,达到22.1℃。

这周,最高温一天天上升,爱美的姑娘索性把冬装收起来,穿上了雪纺裙。大家忍不住期待:春姑娘是不是快要来了?

对宁波来说,常年平均入春时间是3月26日。去年,春姑娘一路小跑赴约,3月2日就早早入春了。

春姑娘还远,为什么最近升温如此明显?

中央气象台首席预报员方翀解释说,今年,从整个大气环流形势来看,影响我国的冷空气整体强度不强,南方受冷空气影响相对更小,这是亚洲中高纬冷高压相对常年偏弱引起的。而近期的升温,是北方南下的冷空气势力较弱、暖湿气流向北推进的结果;而且近期南方天气晴朗,从一定程度上使升温更加明显。

今天的冷空气只是场预演 下周冻到骨子里的湿冷又回来

天气舞台从来都是“你方唱罢我登台”,暖气团很快就要领盒饭了,因为冷空气又要上场了。

根据宁波市气象台消息,今天宁波将有一股弱冷空气造访,带来小雨和降温。今天的最高气温仍然有19℃,但明天最高温降到11℃。虽然这次冷空气不强,降温幅度不算大,但因为前两天的气温有点高,一下子降个6℃-7℃,老人和小孩还是要悠着点。

这股弱冷空气来去比较匆忙,周日开始温度又会回升,最高气温将再上19℃。

别以为冷空气就这样败下阵来,这只是场热身罢了,毕竟冬天还没有过完,现在仍然是冷空气的主场。

宁波市气象台首席预报员李云说,接下来一段时间,宁波的天气相当多变,气温高的时候温暖如春,但冷空气一来,又被“打回原形”。22日后期又有一次冷空气影响,沿海海面风力将达到8-9级。从目前的气象预报来看,22日的最低温是8℃,23日降到5℃,而且当天的最高温仅10℃。加上有雨水的帮衬,那种冻到骨子里的湿冷感又回来了。

养生

春季养生宜早睡早起 气温起伏大要注意“春捂”

这个乍暖还寒的季节,我们该如何养生,日常生活要注意哪些?

传统中医认为,不同季节对应的是人体的不同脏腑,春季对应的脏腑是肝脏,所以春季养生适宜从养肝疏肝入手。春季往往是禽流感、流行性感、手足口病等多种病毒性感染疾病的高发季,通过养肝疏肝可以让人体气机顺畅,使阳气能正常到达人体的各个地方,从而提高身体机能,增加抵御疾病的能力。

日常如何养肝?鄞州第二医院中医科的孙雪莲医生建议,最重要的就是早睡早起,保证充足睡眠。对孩子来说,春天是长个子的季节,更要合理安排作息。饮食要以清淡为主。酸味食物属性收敛,不利于气的流动,所以春季应

少吃酸味食物,平时可以用玫瑰花、茉莉花、杞子等泡茶,有助于养肝疏肝。日常多喝水,可以促进肝脏排毒。同时,春季阳气升发若太过,则容易引起肝火上升,急躁易怒,所以日常要注意调畅情志,学会制怒,保持心态平和。

孙雪莲说,最近宁波气温起伏大,早晚比较冷,大家要注意“春捂”,不要急于把身上的冬装脱掉。尤其是老年人身体抵御寒冷的能力差,早起锻炼的时候要注意保暖添衣,“春捂”的时间需要更长一些。这个季节的身体锻炼,最好不要选择出汗量大的运动,可以选择快走这样的健身方法。

我们常说春困秋乏夏打盹。这个季节容易“春困”,最好的方法就是午睡,但时间不能太长,最好控制在15-30分钟。

赏花

早春花木静悄悄地开 周末赴一场春天的花事

“乍暖还寒二月天,酿红酝绿斗新鲜。日烘春色成和气,风弄花香作瑞烟。”在诗人笔下,这个季节风景独好。

春暖花开,这是个赏花的季节。诸如梅花、檫木等少数种类的早春花木已经开花。再过段时间,迎春花、樱花就陆续开了。天气好的时候,不妨来一场浪漫的花事。

眼下甬城梅花盛放,梅园里暗香浮动。宁波市城管园林局考核科副科长沈明说,宁波有不少的梅花观赏地,比如海曙的月湖景区,江东的梅园(原江东公园)、江北的保国寺景区的老梅和梅盆景、慈湖公园“梅林”,北仑的九峰山景区“梅花节”(2017年2月4日-3月5日),镇海的宁波植物园中的梅园,奉化莼湖镇南岙村的“梅花村道”、溪口镇新建村“梅花谷”,余姚陆埠镇的黄梨洲墓的“梅花林”等。

目前,江夏公园、月湖公园、绿岛公园、鄞州公园等地都散种着一些山茶花。浓艳的红、活泼的粉、典雅的白。它们与盛开的腊梅一起,成了冬天里的艳丽一景。“山花山开春未归,春归正值花盛时”。茶花在每年的冬末春初时开放,花期有好几个月长。

目前,宁波市常见的茶花品种有10余个,比如小桃红、红露珍、金盘荔枝、葡萄红等。有一些花色艳丽、花朵较大的少量的名种,如花牡丹、花鹤翎、十八学士、六角大红等。宁波最高龄的红山茶位于宁海前童镇下杨村柘湖杨氏东房祖墓。这棵红山茶树龄300年,树高为5米,胸径达0.9米。

上个月,月湖公园有零星的玉兰开了。再过段时间,玉兰就会大面积盛开,一簇簇挂满枝头,迎风摇曳。在宁波,月湖景区、中山广场、鄞州公园、鄞县大道等地都是不错的赏玉兰佳处。

樟科檫木属落叶乔木,是宁波本地的一种乡土树种,树干通直,叶片宽大状如鹅掌,早春黄花先叶开放,深秋叶色红艳。在青林湾公园内就有数株,大家还可以前往天童森林公园或四明山森林公园观赏,或在野外徒步休闲游憩中不经意间发现檫木的小黄花的美。



宁波老外滩,阳光下郁金香开得正娇艳