

怎样的夏天呵，一熬就是半世纪

一份气候“体检报告”揭示宁波季节密码

记者 孙肖
通讯员 顾思南 虞南

我们常常在春天想着夏天。明明春风荡漾，却早早为脾气捉摸不透的夏天操起了心。

明天是第65个世界气象日，宁波市气象局发布《近50年来我市夏季气候及主要气象灾害变化特征》报告——

2022年夏季高温日数达50天，创下历史峰值；

2021年夏季降水量多达1062.4毫米，而2022年骤降至327.5毫米，降水年际变化明显……

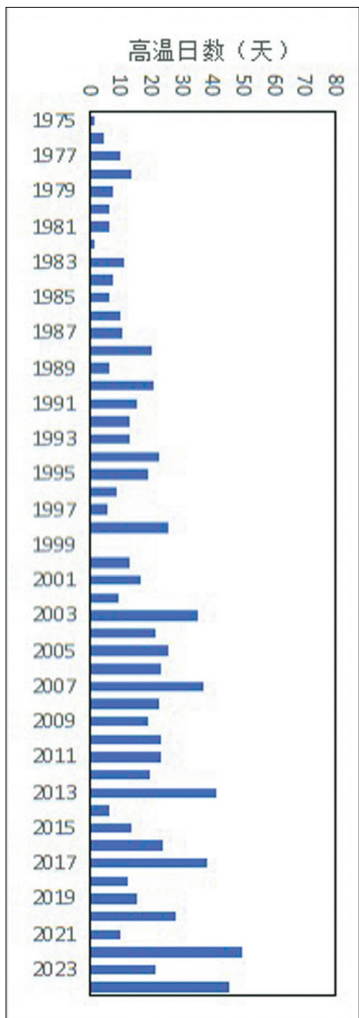
这份跨越50年的气候“体检报告”显示，宁波夏季气候正经历显著变化，突出表现为高温日数增多、降水极端性增强及复合型气象灾害频发。

记者就此专访宁波市气象局，解读这份用数据书写的“季节密码”。

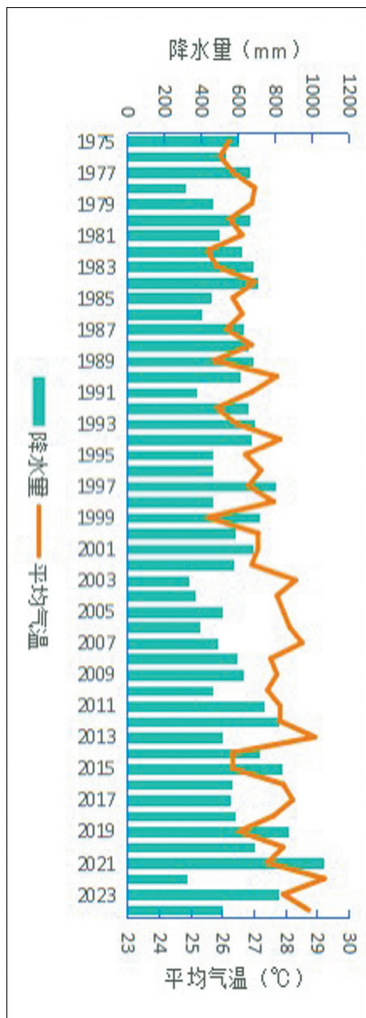
高温与干旱：夏天“炙烤升级”

1975年至2024年，宁波夏季平均气温27.1℃，但波动幅度持续扩大。最热的2022年夏季平均气温达29.2℃，比最低年份（1982年、1999年）高出3.7℃。高温日数的变化更具冲击性：50年间全市夏季平均高温日数（≥35℃）17.7天，但2022年飙升至50天，而1999年仅0.6天。日最高气温超过40℃的极端高温日于2003年首次出现，2013年以6.9天创下纪录。

报告显示，这种变化并非孤立现象。2000年前后成为高温演变的分水岭。此前夏季高温日数（≥35℃）不足10天的年份有12个，集中于上世纪；高温日数超40天的年份全部出现在2013年之后。高温日数增加的同时，连续无降水



图①1975—2024年夏季日最高气温≥35℃的高温日数。



图②1975—2024年夏季降水量和平均气温。（宁波市气象局供图）

日数也在显著延长。

暴雨加台风：夏日“双面夹击”

宁波夏季降水呈现“总量稳定、极端性增强”特征。50年间

平均降水量595.8毫米，但2021年台风暴雨日数达5.4天，降水量多达1062.4毫米，而2022年暴雨日数锐减至0.5天，降水量仅327.5毫米。气象专家指出：“旱涝并存、旱涝急转成为新常态。”

夏季台风的影响同样呈现两极

分化。50年间夏季年均影响台风2.2个，但1981年、1990年等年份多达5个台风，而1983年、2022年等9个年份未受台风影响。“空台”年份往往伴随极端高温，如2022年创下43.5℃的极端高温纪录。值得警惕的是，随着全球气候变暖，台风强度与路径的不确定性增加。历史上造成重大灾情的10个台风中，近20年就占5个，包括2012年“海葵”、2013年“菲特”等。

强对流潜行：隐形“夏季刺客”

在气候变化中，强对流天气的威胁正快速上升。数据显示，宁波强对流年发生频次从2015年前的29次至46次，增至2016年后的44次至58次。2021年、2023年分别达到58次和57次，均为历史峰值。这类天气往往“来去如风”，持续时间多在1小时至3小时，但破坏力惊人——短时强降水年均40次，雷暴大风年均13次，也有冰雹、龙卷风等极端天气。

强对流天气还有其自身的时间规律。7~8月午后至傍晚（14~20时）为高发时段，但午夜至清晨（2时~8时）也可能突然活跃。这与城市热岛效应、大气环流变化密切相关。夏季午后地面热量积聚易触发对流，而夜间高空冷空气渗透可能引发二次爆发。2021年“烟花”台风期间，宁波遭遇了台风外围环流与强对流叠加的极端天气。

50年的气象数据，勾勒出一幅宁波夏季气候变迁的立体图景。宁波市气象局专家认为，应对气候变化需建立更精细化的预警体系，特别是在城市规划中纳入“气候韧性”理念。当极端天气渐成常态，如何让城市既能经受“烤”验，又能抵御“浇”袭，将成为宁波建设现代化滨海大都市的必答题。

48.9万元彩礼竟是“杀猪盘”陷阱

警银联动让涉诈资金成功“刹车”

记者 金鹭 通讯员 许多

“这笔钱真的是彩礼！”“不，是借给亲戚的……”“其实我要投资一个项目……”

面对民警的接连追问，张女士的额头沁出细密汗珠。

近日，一场惊心动魄的反诈阻击战在农行宁波育才支行与文教派出所的紧密配合下落幕，48.9万元涉诈资金被成功拦截。

“马行长，我明天要取50万元现金给儿子当彩礼！”3月10日下午，农行宁波育才支行内勤行长马

晓虹接到客户张女士的电话时，隐约察觉到一丝异常：“阿姨，现在转账更方便，怎么突然要取这么多现金？”

“这是彩礼！亲家就认红纸包着的钞票！”张女士语气急促，匆匆挂断电话。

次日，张女士如约而至，却在填写单据时露出马脚：“实际用48.9万，凑个整数50万吧。”

马晓虹一边办理业务，一边将反诈宣传册塞进钱袋：“现在骗子专盯着取钱的人，您可千万捂紧钱袋子！”

半小时后，江北反诈中心传来紧急协查通知——48.9万元的预警金额与张女士取现数额完全吻合！

银行立即启动警银快速响应机制，马晓虹第一时间致电客户，辖区文教派出所民警同步出动。

面对找上门来的民警，张女士的多次改口更验证了疑点：从“彩礼钱”到“私人借款”再到“投资项目”，每句说辞都暗含矛盾。

“您可能正在遭遇‘杀猪盘’诈骗！”在民警的耐心劝导中，真相逐渐浮出水面。

原来，张女士在某社交平台结

识了一名“投资导师”，被高额回报所诱惑，准备进行“秘密投资”。经反诈专员现场拆解骗术套路、展示类似案例，张女士方大梦初醒，将50万元现金重新存入账户。

警方提醒市民：大额资金流转前务必通过96110专线核实；银行办理超过5万元现金业务时，工作人员依法开展“四必问”核查属正常流程，请予理解配合。若接到疑似诈骗信息，可随时通过各银行网点的工作人员寻求专业帮助。

世界睡眠日“问”睡眠

医生：失眠成因复杂多样，找出根源方能“药到病除”

记者 陈敏

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，优先之选”。记者在各大医院采访时发现，许多饱受失眠困扰的市民，不是选择求助于专业医生，而是将希望寄托于各种智能助眠“神器”，结果往往事与愿违。

失眠，这个困扰现代人的顽疾，催生了一个庞大的助眠市场。记者登录某网站，输入关键词“智能助眠设备”，结果页面上显示了五花八门的助眠设备：助眠手环、助眠枕头、助眠音响、睡眠舱……价格从几十元到几万元不等。

这些设备吸引着无数渴望一夜好眠的市民。62岁的老张就是其中一个。

老张是一名成功的企业家，可他饱受失眠困扰15年，“能好好睡一觉”是他15年来最大的心愿。为了实现这一心愿，15年来，老张试用了市面上几乎所有热门智能助眠设备，从智能手环到睡眠监测仪，从白噪声发生器到智能睡眠灯，花费不菲，却收效甚微。一个月前，痛苦不堪的老张经四处打听后，来到宁波大学医学院附属康宁医院，向睡眠诊疗中心主任刘之旺医生求助。

刘医生为老张作了全面评估，并为他制定了个性化的治疗方案。经过两次住院治疗，当老张再次来到刘之旺医生的门诊时，他一改之前疲惫、愁容满面的状态，开心地告诉刘医生：“现在入睡快了，每晚的睡眠时间也明显变长了。”

老张的经历具有一定普遍性。刘之旺医生说，因为很多患者使用这些助眠设备，所以他平时就比较关注这些所谓的助眠“神器”，发现这些设备大多价格昂贵，功能却大同小异，主要集中在睡眠监测、环境调节和放松引导等方面。然而，失眠的成因复杂多样，焦虑、抑郁、压力等心理因素，身体疾病、药物副作用等生理因素等都可能影响睡眠障碍。单纯依靠科技手段，往往治标不治本。

刘医生提醒广大市民，智能助眠设备目前只能作为辅助手段，不能替代专业治疗。市面上的助眠产品功效参差不齐，公众在购买此类仪器时，应详细了解其原理和适用范围，最好在医生指导下使用。

“智能助眠设备的兴起，反映了现代人对睡眠质量的重视，但也暴露出我们对科技的过度依赖。我们习惯于用科技手段来解决一切问题，却忽视了自身的身心健康。”刘医生强调，出现睡眠问题时，应及时就医，进行全面的评估和诊断，找出失眠的根源，进而对症下药，从根本上解决问题。

2岁娃娃的画展



近日，一场主题为“嗨！小小孩儿为你办个展”的绘画展在慈城实验幼教集团维拉托育部拉开帷幕。33幅色彩斑斓、笔触稚嫩的作品吸引了众人的目光。令人惊叹的是，这些作品全部出自年仅2岁的托班幼儿之手。（陈结生 宣佳含 王迎迎 摄）

宁波直飞新加坡航线延续

“早去晚归”，每周三班助力东南亚游

本报讯（记者王嘉彬 通讯员汤皓添）记者昨天从东方航空浙江分公司了解到，原定执飞至3月29日的宁波直飞新加坡航线仍将保留。至此，宁波直飞东南亚国家的航线达到5条，为历史峰值。

这5条航线，分别是宁波往返越南胡志明市和芽庄市、马来西亚吉隆坡、泰国曼谷，以及新加坡的航线。

中国东航空运往新加坡的直飞航班计划每周二、四、六飞三班。去程航班上午8点10分从宁

波起飞，中午12点55分到达新加坡；返程航班下午1点55分从新加坡起飞，晚上7点20分返回宁波。

“往返航班的时刻完全称得上是‘黄金时间’。”中国国旅（宁波）国际旅行社有限公司副总经理孙蕾表示，“早去晚归”及每周三班的航班能提升旅客的旅程舒适度，适合安排5天至6天的新加坡深度游。

记者从宁波机场边检站获悉，今年以来，从宁波机场出境前往东南亚国家的旅客数量有近4万人（次），是旅客出行选择较多的目的地之一。

民声

让菜市场有高附加值

徐剑锋

在菜市场里可以喝茶，可以看电影，还可以看展览……日前，家住奉化区东门路附近的市民惊喜地发现，那座曾陪伴他们30年的奉中菜市场已悄然变身——城里厢市集开始对外营业。（3月19日《宁波日报》民生版）

菜市场既藏着浓郁的“烟火气”，也藏着生活的“小确幸”，更是展示城乡文明形象的前沿窗口。城里厢市集焕新升级、华丽变身，给老百姓带来“菜篮子”品质新体验。

菜市场改造提升“优”无止境，既要颜值高，也要智慧化。无论是二维码扫码支付，还是数字化亮证经营，有了科技的加持，老百姓购物消费更快捷方

便。给菜市场插上“云翅膀”，把智能支付、交易溯源、计量监管、食品快检、价格监测等融入其中，打造全链条数据平台，实时掌握并分析各类经营信息，对异常行为及时预警，让老百姓的“菜篮子”拎得更舒心。

随着个性化、品质化消费成为主流，菜市场要火爆出圈，在现有经营品种提档提质的同时，还应不断推动业态升级。借鉴城里厢市集的好做法，可引入老字号品牌店，加入文艺气息浓郁的咖啡馆、鲜花店、书店等，对接电商平台或网络商城，尝试构建互联网新兴业态……唯有持续提供更时尚、更新鲜的消费体验，才能让“流量”变“留量”，创造菜市场的高附加值。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）



青团上市，老配方新“面孔”

清明将至，宁波的传统美食——青团，再次成为人们餐桌上的宠儿。在北仑柴桥五马村，一群村民凭借纯手工制作青团和独具匠心的创新包装，不仅吸引了老顾客，还成功俘获了年轻人的心。如推出的“迷你青团”系列，一口一个的大小正适合年轻人作为下午茶或野餐的点心。（许天长 孙肖 叶晶晶 张超静 摄）