

三重因素叠加,让宁波的夏天不仅来得早、走得晚,还越来越“耐得住” 平均时长125天,今夏会“超长待机”吗



记者 孙肖 通讯员 唐燕玲

本周是入夏后的第一周,而一个让宁波人既爱又叹的事实是:综合1953年到2025年每年夏季的时长,宁波夏季平均时长达125天,远超春秋两季,堪称四季中的“待机王”。

为何宁波的夏天如此漫长?未来的天气又将如何演绎?记者专访了宁波市气象服务中心公众服务部副主任郑梅迪。

“今天白天气温冲到30℃左右,12日到13日更是直奔31℃至32℃。”郑梅迪告诉记者,本周前期以多云为主,受偏南气流影响,气温显著上升,“3”字头气温配上偏南风,午后体感会比较闷热。

5月14日起云系明显增多,14日到15日多云到阴,部分地区有阵雨来“串门”,届时最高气温将回落至“2”字头。可见,入夏后高温还不会马上“发威”。

不少市民凭体感判断夏天“来了很久”,其实气象学上的入夏有严格标准:连续5天日均气温稳定超过22℃,首个达标日即为入夏日。纵观宁波气象历史,入夏时间最早为1994年4月29日,最晚为1985年6月17日,跨度超一个半月。而一旦入夏,宁波的夏季便展现出惊人的“续航能力”——平均时长125天,远远超过春季的72天、秋季的64天,甚至比冬季的103天还多出22天。

为什么宁波的夏天如此“恋

战”?郑梅迪给出了三大原因:

第一,地理区位“天生加热”:宁波地处亚热带季风气候区,濒临东海,夏季风长驱直入,持续输送热量与水汽,为漫长夏季提供“燃料”。

第二,副热带高压“主控手”:西太平洋副热带高压常年盘踞华东区域,初夏梅雨天气的湿热、盛夏晴热天气带来的高温,都与其移动轨迹密切相关。它不走,夏天就不走。

第三,全球变暖“火上浇油”:近年来气候变暖愈演愈烈,抬升了宁波的年均气温和高温天数,进一步助推夏季超长待机。

“这三重因素叠加,让宁波的夏天不仅来得早、走得晚,还越来越‘耐得住’。”郑梅迪说。

入夏只是“前奏”,真正的考验还在后面。根据最新预测,赤道中东太平洋海温将继续回升,夏季

季可能形成一次中等以上强度的厄尔尼诺事件。国家气候中心预测,我国将出现南北两条多雨带,我市处于南方多雨带的北侧。

宁波市气象部门预计,2026年汛期我市极端天气气候事件较频繁,气象灾害略偏重。具体来看:气温总体偏高,盛夏有阶段性高温热浪,高温日数较常年略多;梅汛期有明显降水集中期,局部可能出现暴雨洪涝或内涝;台风和强对流灾害偏重,影响我市的台风个数略偏多。台风活动路径以西行和西北行为主,主要影响华东和华南沿海。

入夏后,强对流、高温、台风、暴雨将轮番登场,天气变化节奏加快。郑梅迪提醒广大市民,及时关注气象部门发布的最新预报预警,出行做好防晒、防雨、防风工作,从容应对这个“超长待机”的夏日。

鄞州区婚姻登记中心搬迁后 甜蜜开张

记者 王佳 通讯员 周欣

昨天,搬迁后的鄞州区婚姻登记中心在中和公园内正式开张。

早上8点不到,公园入口就热闹起来。一对对年轻面孔手牵手走进来——这里迎来了首批办证的新人。

谁“抢”到了“001”号?答案揭晓:温州小伙洪先生和宁波姑娘王女士。说起两人的故事,洪先生脸带腼腆的笑意,语气格外真诚:“一见钟情,水到渠成。”上周五他们刚在手机上预约登记,短信“叮”一下就来了,还特别提醒,新地址别跑错。

喜糖是必带的。“新地点、新气象,开启新的幸福嘛!”小两口一边发糖一边笑。新娘环顾四周,语气里都是欢喜:“这里太美了。我们就是想找一个有仪式感的地方,开始我们的新生活。”

走进登记大厅,1167平方米的广阔空间以“宋韵婚典”为主线徐徐展开。与传统登记处一字排开的窗口不同,这里别出心裁地设置了“相识”“相知”“相恋”“相爱”“相守”五个主题窗口,洪先生和王女士在第一个窗口顺利办完了手续。

身后橱窗内是各个年代的婚姻登记证,以及浙东婚俗物品,像一部微缩的婚姻简史。工作人员笑盈盈地把新出炉的“红本本”递给小两口。新娘王女士举着本子看了又看,与洪先生相视一笑。离开前,小两口手牵手走过婚登中心屋外的心形花廊。廊下地面绘着爱心、写着诗句,古意与温情交织。一步一诗,如行在祝福里。

当日上午,已有29对新人在这里领到了属于自己的“红本本”。



一对新人穿过花廊。(王佳 周欣 摄)

“520”宁波结婚登记名额约满 21日小满还有少量余号

本报讯(记者王佳 通讯员甬珺宣)5月20日,因为谐音“我爱你”,近年来成了一年中最受新人追捧的“热门结婚登记日”之一。往年,这一天也常常是结婚登记的高峰。

今年的5月20日是周三,许多城市的网友发帖说,婚姻登记的预约名额一放出就“秒没”。宁波的情况怎么样?

昨天13点27分,记者查询了宁波各区(县、市)的婚姻登记预约情况,各大婚姻登记处20日的所有时间段都已约满。不仅如此,5月21日小满当天,海曙、江北、镇海、鄞州、余姚、慈溪等地婚登处的预约号也基本被抢光,北仑、奉化、宁海、象山还有少量余号。

据悉,自婚姻登记“全国通办”实施以来,工作在宁波、户籍在外地的新人,或是一方在外地、一方在宁波的新人,多会选择在宁波领证。

为满足需求,5月20日当天,宁波各婚登处将通过提前上班、推迟下班、中午加班等方式,尽可能多服务一些新人。当然,日子过得好不好,靠

的是柴米油盐里的互相体谅,是风雨来时的并肩相守。选个“普通日子”可能更特别——只属于两个人的纪念日,这种“小众专属感”不也挺浪漫?

只要两个人真心定了,四目一对,心意一通,那天就是最好的日子。无论“520”还是其他日子,都配得上那句:恭喜恭喜,好日子正式开始啦!

不仅仅是“医嘱的执行者” 一名专科护士的成长之路

暖护同行
记者 陈敏 通讯员 吴佳礼

“以前总觉得坐门诊是医生的事,如今我坐在这张诊疗桌后,才懂护士的价值从来不只是打针发药。”宁波市中医院中医护理专科门诊内,奚敏为患者按压耳穴,专注的神情与温柔笃定的眼神里,藏着29年护理生涯的沉淀。

1997年刚走上护理岗位时,奚敏在病房重复着打针、发药、执行医嘱的基础护理工作。在临床一线待得久了,她发现:有些患者按时服药,带状疱疹皮疹虽愈,后遗神经痛却难以根除,稍受刺激便剧

痛难忍;还有些年轻人长期失眠焦虑,检查无异常,却深陷疲惫烦躁,无从解脱。

“患者真正难受的,不只是‘病’,更是长期不适带来的情绪内耗与生活质量下降。”见多了患者的煎熬,奚敏心境渐变,不再满足于做“医嘱的执行者”,决心学更多本领助患者解困。她利用业余时间钻研中医经典,熟记经络穴位,多次外出进修,打磨各类中医外治技术,成为一名合格的中医专科护士,拥有了自己的专科门诊。

如今诊桌前的奚敏,和当年病房里的忙碌与被动相比,多了份从容与责任。面对病患,她急于干

预,而是先耐心倾听、细致问诊,结合舌象和体质进行辨证评估。“坐门诊不是简单治病,而是读懂患者的身心需求。”奚敏说,这份心境的转变,让她更懂护理的温度。

不久前,一名带状疱疹后遗神经痛患者慕名而来,脸色憔悴,皮疹虽愈,胸背部的针刺痒、灼烧疼痛却日夜折磨着他,药物治疗收效甚微。奚敏没有只关注疼痛,而是握着患者的手,细致询问疼痛规律、夜间变化及睡眠情绪。指尖的温度,耐心的倾听,让情绪紧绷的患者渐渐放松下来。

奚敏为其制定个体化护理方案,叮嘱其饮食与情绪注意事项。一段时间后患者复诊,面露笑

意:“夜里能睡安稳觉了,也不怎么疼了,谢谢你,奚护士。”看着患者好转,奚敏心中满是成就感。

除了坐诊,奚敏还牵头中医护理传承创新工作室,带教年轻护士,将自己的技术和经验倾囊相授,推动中医适宜技术规范化传承。

“三分治疗,七分护理。”随着医疗专科化发展和患者需求多样化,专科护士应运而生。他们是某一护理领域具备高水平专长的专业临床护士,身着护士服,也能像医生一样坐诊服务。据统计,目前宁波共有1272名专科护士,其中中医护理专科护士就有122名。



“普通人的顶配,是认真生活” “菜场女作家”陈慧在镇海图书馆 分享烟火与自愈



陈慧为小读者读书。

(周晓思 摄)

记者 周晓思

前天的镇海图书馆报告厅内,书香融融、温情满满。“菜场女作家”陈慧与近百名读者真诚对谈。这也是宁波日报报网发起的“新大众文艺·书香有约”系列活动之一。

褪去网红滤镜的她,真实通透、不灌鸡汤,把普通人的生活、阅读、育儿与自愈娓娓道来,整场分享兼具烟火气与治愈感。

摆摊20年、写作16年,一边市井谋生,一边执笔自愈。陈慧用最朴素的人生经历告诉大家:普通人的顶配,就是踏踏实实、真诚热烈地认真生活。

很多人偏爱陈慧细腻温柔的文字,她却直言自己活得随性又粗糙:“大家觉得我一天到晚写文章,但我活得其实很粗糙。”

她格外从容于现场静心伴读的家长,感慨在浮躁的当下,仍有这么多母亲愿意放下外界喧嚣,带着孩子走进图书馆阅读、听讲座,这份坚守分外珍贵。

作为宁波新大众文艺创作者代表,她表示,新大众文艺从来不是少数专业创作者的专属,普通人的阅读、书写、热爱生活,都是动人的大众文艺。在她眼中,阅读与写作本无功利目的,秉持“阅读是基础,无用之用”的理念,人生漫漫,每个人都需要一个安放情绪、治愈自我的精神支点,可以是阅读、写作、画画,或是任何取悦自己的小事。

身兼女性、母亲、写作者三重身份,陈慧有着独属于自己的育儿观与人生自愈哲学。在这场见面会,她向现场妈妈们送出暖

心寄语:“年轻的妈妈,趁你们还抱得住孩子的时候,请好好抱抱他们。孩子未来的人生,会遇到无数未知考验。但在他童年最初阶段给予的温暖,会成为他长大之后的‘发电站’。”

陈慧从不焦虑孩子的成长与成绩,坦然接纳孩子的平凡,比起世俗的优秀,她更看重孩子的善良与担当,坚信童年的温柔治愈,能支撑孩子奔赴一生的山海。

褪去“励志作家”的外界标签,陈慧始终清醒,半开玩笑地定义自己:“我是一朵黑玫瑰。”不完美、有棱角,扎根烟火、真实生长,从不刻意贩卖苦难、打造人设。她坦言人生本就不易,“人生来是辛苦的,但是有贵人相助的人是不苦的。”一路走来,各界的善意、陪伴和支持,都是她前行的底气。

她始终相信人与人相处贵在包容,不必强求同频共振,“你是牛,我是马,大家关在一个棚子里,但是不影响我们一起吃草。”人生本就是一场来自自由的旅程,“人生是从无到有、从有到无的过程。”看淡得失、接纳所有,与生活和解,才能活得松弛且坚定。

不少家长格外珍惜这次讲座机会,甚至有妈妈特意推掉课外培训班,专程带孩子到场聆听。令人惊喜的是,现场不少小学低年级的学生全程专注倾听、认真投入。现场一名带娃听讲的妈妈坦言:“想让孩子从小多一些文学和生活的熏陶,在成长路上有所启迪、有所收获。这场讲座对我和孩子来说都受益匪浅,陈慧老师的分享特别接地气、足够真诚,句句朴实动人。”

“彩虹助学”活动正式启动

本报讯(记者吴向正 通讯员李静芝 李哲)今天,市慈善总会与宁波晚报联合发起的“彩虹助学”活动正式启动。此次活动共资助150名困难学生。他们怀揣求学梦想,却因家庭经济困境步履维艰,期待社会各界爱心人士伸出援手,与他们结对同行,点亮逐梦之路。

作为深耕多年的公益品牌,“彩虹助学”始终以“认助结对、精准帮扶”为核心,为在甬就读的困难学子搭建通往梦想的桥梁。多年来,活动形成了成熟的帮扶模式:每年5月初,媒体会刊登困难学子信息,爱心人士可通过热线电话或现场对接的方式,与学子结成帮扶对子,送去力所能及的支持与关怀;6月

初,将举行助学见面会,打破认助人与受助学子“见面难、沟通少、信息不对称”的壁垒,双方面对面唠家常、谈学业、话未来。

今年是第二十四次“彩虹助学”结对活动。本次结对的150名困难学生,由在甬13所高校推荐。连日来,市慈善总会的咨询热线持续升温。截至目前,150名困难学生中已有58名被爱心人士提前认领结对。

“我们诚挚呼吁社会各界爱心人士伸出温暖之手,加入‘彩虹助学’的行列。”市慈善总会相关负责人说。

宁波市慈善总会地址:海曙区中山西路197号永耀大厦3楼。“彩虹助学”活动咨询电话:0574-87251999、87250995。

浙贝母迎丰收



昨天,浙贝故里产业园内银锄翻飞,一颗颗浙贝母破土而出,这里再次迎来丰收季节。今年,章水镇浙贝母种植面积有1200亩,其中优质品种“浙贝3号”覆盖率达40%。(张昊桦 王博 摄)