



3月17日，镇海区九龙湖镇长石村(骆慈线北)滴翠园农场马路两边，沿路而开的二月兰已形成了壮观的花海。
记者 胡龙召 摄

这天气 翻脸比翻书还快

3月20日，我们将迎来二十四节气中的春分。不过，天气显然还没有适应这种转变，乍暖还寒，将是春天的“第一乐章”。

1 一日露腰，一日穿袄

天气的变化来得如此之快：3月16日，还是“春光懒困倚微风”；3月17日，却是“微风拂面又生寒”。

是“不肯歇”的冷空气在“作祟”。

从全国范围来看，它会在3月17日到18日横扫我国中东部大部分地区，带来4℃-8℃的降温，局部地区降温幅度甚至达10℃以上。

3月17日，我市经历的阴沉的天、呼啸而过的风、一路下滑的气温……都是它“经过”的痕迹。

值得提醒大家的是，3月18日，周一，我市最高气温预计只有11℃，再加上受低涡切变东移影响，有阵雨，“湿冷魔法”再现，要记得适当保暖。

接下来的日子里，像这种

“翻脸比翻书快”的天气还会出现。

一方面，表现在晴雨的随机切换。

3月19日到21日，影响我国南方地区的降雨将按下“暂停键”，大部分地区有望迎来阳光；不过，从3月21日夜里起，中东部地区的降雨又将自南向北逐渐增多。

从市气象台的预报看，新的一周(3月18日到24日)，我市亦是“两头雨，中间晴”，尤其是周后期，随着暖湿气流加强，雨水增多，甚至可能出现雷雨天气。

另一方面，表现在冷暖的反复无常。

从总体天气形势来看，3月23日到25日，还将有一股冷空气影响我国中东部大部分地

区，带来4℃-6℃的降温，局部地区降温8℃-10℃。

对我市来说，首先要留意“大温差”给生活，尤其是穿衣造成的困扰。3月19日到21日，我市最低气温只有个位数，最低仅5℃，而白天最高气温可达17℃-18℃。

其次，要关注下一波冷空气带来的气温“暴跌”。从预报看，我市气温在周后期会一路飙升，3月24日最高气温甚至可达27℃；而等到3月26日，最高气温则可能被“腰斩”，仅有16℃。

虽然已是春天，但天气的“脾性”尚未完全从冬天“走出来”，有点儿“拿捏”不准，大家在日常生活、工作中，尤其是穿衣上，记得要多关注气象部门的最新预报。

2 讲究『平衡之道』

随着气温节节攀升，我们将在3月20日迎来二十四节气中的春分。

董仲舒在《春秋繁露》中说“阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”，因此，春分讲究的就是一个“平衡之道”，既指季节，春分正好处于立春和立夏之间，平分了春季；也指昼夜，在春分这天，太阳直射赤道，昼夜等长，各为12小时。

这种和天气万物的秩序相向而行，顺应生命规律的“平衡之道”历经千年，被深深刻在人们的DNA里，也使得流传至今的不少春分习俗都跟“平衡”有

关。

我国自古有“春分立蛋”的传统，就像民谚说的：“春分到，蛋儿俏”。春分立蛋，相传是因为此时南北半球昼夜平分，地球地轴与地球绕太阳公转的轨道平面处于一种相对平衡状态，有利于立蛋。

春分放纸鸢的习俗，讲究的则是“动静平衡”。经过一冬的蛰伏，随着天气转暖，人们也开始逐渐恢复运动。清人高鼎曾在《村居》中留下过放纸鸢的“名场面”：“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢”。

放纸鸢，不只是纯粹的玩乐。在此过程中，人们要随风顺风势，不停跑动、牵线，有急有缓，全身肌肉关节都要参与运动；放纸鸢也多在开阔的场地，有助于呼吸新鲜空气，提振精神。就像宋人李石在《续博物志》中说的：“春日放鸢，引线而上，令小儿张口而视，可以泄内热”。

宁波的三、四月，算是一年中适合放风筝的时节。天气渐暖，东南风起，风力多稳定在2-3级，不徐不疾。而且，此时正值草长莺飞踏青的好时节，放风筝还有助于消除精神的抑郁。

3 春分吃春菜

被春分“唤醒”的还有春菜，而吃春菜，也成为春分必不可少的一项习俗，它满足的不仅是口腹之欲，更是为了让舌头和身体适应自然的步调。

“春分吃春菜”这一习俗中所说的春菜，原本指的是野苋菜，也被叫做“春碧蒿”，通常只有巴掌长短，棵株纤细，色泽嫩绿，采回来后和鱼片“滚汤”，也被叫做“春汤”。人们甚至还会此创作了一首顺口溜：春汤灌脏，洗涤肝脏。阖家老少，平安健康。图的就是家宅安宁，身体健康。

究竟什么样的菜才算是春菜？还真没有明确的说法。在一般的理解中，但凡应春而生的野菜都算，像香椿、蕹菜、水芹菜、马兰、鱼腥草根等，都可以跻身春菜的行列，而在我们本地市场上，像香椿、水芹菜、马兰等要比野苋菜更为常见。

诸多春菜中，香椿是特别的存在。它虽然出生草根，却很讲究吃的时节，民间历来有“雨前椿芽嫩无丝，雨后椿芽生木质”的说法，其中的“雨”指的是谷雨节气。另一种被大家所熟悉的“贵雨前”的作物，就是茶叶了。

香椿塌蛋，是不少吃客心中的美味，甚至有人形容这道菜是“一箸入口，三春不忘”。而在香椿菜谱中除了香椿塌蛋，还有椿芽拌豆腐、香椿芽粥等。

吃春菜虽然应景，但也不能见菜就吃。有些野菜有微毒，需要浸泡2小时以上进行分解淡化毒素处理；不要因为贪吃，去吃那些不认识的野菜；野菜最好是现采现吃，久放的野菜不新鲜，且营养成分少，味道差；苦味野菜不宜多食，可能会损伤脾胃；像那些生长公路旁、排放废水、废气的河边的野菜最好也不要采来食用。
记者 石承承