

# 清明将至 雨纷纷

本周(4月1日到4月7日),我们将暂别春日的晴朗和明媚,迎来一段“雨纷纷”的日子。



3月31日,红花檵木开得绚烂。记者 石承承 摄

## 1 清明时节雨纷纷

昨日的阴雨天气仿佛在提醒我们:春天要“翻脸”了。

来自中央气象台的消息,4月1日起至4月3日,我国南方将迎来新一轮较强降雨和强对流天气过程。江汉、江淮、江南、华南北部、四川盆地东部等地有中到大雨,部分地区有暴雨或大暴雨,并伴有短时强对流天气。

4月4日,我们将迎来清明。作为“气氛担当”,雨水自然不会缺席。

从中央气象台昨天发布的中期预报看,4月4日到4月6日,我国江南、华南中北部及贵州东部等地有中到大雨,部分地区有暴雨或大暴雨;西北地区东部、四川盆地、青藏高原东部有小雨。

身处雨水“重点眷顾”的区域,我们自然要做好整整一周都是“雨纷纷”的心理准备。

宁波市气象台在昨日发布的十天预报中提到,4月1日夜里起,我市转为阴有阵雨或雷雨的天气;雨水时断时续,预计一直要到4月7日才会转为多云天气为主。

大家要多留意的是:4月2日的雨会下得比较“凶”,从宁波市气象台的预报看,届时可能出现8-10级雷暴大风、强雷电和短时强降水等强对流天气;4月4日到4月6日是清明假期,同样多阵雨或雷雨,无论祭扫还是出游,都要充分考虑降雨可能带来的不利影响。

此外,中央气象台在中期预报中还提到,未来11天-14天(4月10日到13日),江南、华南北部及贵州东部仍将持续阴雨天气,累计降水量有30毫米到50毫米,江南南部及华南北部等地部分地区有60毫米到90毫米。

## 2 气温“上蹿下跳”

来自中央气象台消息,4月1日到4月3日,新一轮冷空气将影响我国,带来明显的气温波动,我国大部分地区会出现4℃-6℃的降温,其中北方的降温更为明显,华北、黄淮等地降温幅度可达4℃-10℃,甚至更多,部分地区还会伴有4-6级风。

大家也要做好准备,迎接气温的“上蹿下跳”。

在4月4日前,我市气温“节节攀升”。其中,4月1日的最高气温在23℃左右,4月2日到4月3日将“再上一个台阶”,达到27℃-29℃;从4月4日开始,最高气温则将回落至16℃-20℃。

相比之下,最低气温的“情绪”要稳定一些,除4月3日可达20℃上下外,其他日子都将维持在10℃-15℃。

很显然,4月4日清明节当天,会是气温的一个分水岭。虽然阴雨、清冷的天气和清明“很配”,但面对骤降的气温,要赶在那一天早起出门祭扫的朋友,记得适当添衣,做好保暖。

预报日期	天气	天气图标	气温℃
04月01日 星期四	多云,夜半阴有阵雨或雷雨		14-23
04月02日 星期五	阴到多云局部有阵雨或雷雨		14-20
04月03日 星期六	多云转阵雨或雷雨		19-27
04月04日 星期日	阴有阵雨或雷雨		14-16
04月05日 星期一	阴有时雨		11-16
04月06日 星期二	阴有阵雨		12-17
04月07日 星期三	阴到多云		13-19
04月08日 星期四	多云		12-20
04月09日 星期五	多云		10-19

4月4日清明当天,气温会出现较明显的回落。  
图据宁波气象

## 3 “天清地明”适合踏青

说到清明,很多人首先想到的是祭扫。事实上,作为节气,清明首先反映的是物候和农事活动的变化。

清明一般出现在每年4月5日前后,此时我国大部分地区气温明显回升,雨量明显增多,正是春耕春种的大好时节。“清明前后,点瓜种豆”“清明时节,麦长三节”“清明秧子谷雨花,立夏苞谷顶呱呱”……这些农谚描述的就是清明时节农忙的景象。

清明祭扫的习俗是从寒食那里“借”来的。早在周代,人们就已经有墓祭习俗,但不是清明,而是在清明之前的寒食。顾名思义,寒食的重要习俗是禁止生火,吃冷食。在古人看来,寒食之后生新火有“辞旧迎新”的寓意,代表着季节更替,寒冷季节结束,春耕生产开始,象征新的希望和生命。

由于清明和寒食日期相近,在习俗的演变中,两者逐渐合二为一,而清明也成为二十四节气中既是节气又是节日的日子。

“接棒”寒食后,清明除了继承悼念故人的传统习俗,更是发扬了自身的“天清地明”,适合踏青的特色,久而久之,放风筝、拔河、斗鸡、射柳、荡秋千、蹴鞠等丰富多彩的踏青活动就演变成了充满生机的新民俗。

“忽见家家插杨柳,始知今日是清明”,由此可见,插柳是清明诸多习俗中“群众基础”深厚的一项。一方面,因为杨柳有强大的生命力,“无心插柳柳成荫”,插到哪就能活到哪,年年插柳,便处处成荫;另一方面,柳在人们心目中有辟邪的功用,在很多老宁波的记忆中就有“清明插柳,下世有娘舅”的民谚。

此外,清明还是一年养生的重要时期。此时体内肝气旺盛,会对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收,因此大家在日常饮食中不仅要注意适度,而且要吃一些温和的食物,比如地瓜、白菜、萝卜、芋头等温胃祛湿的蔬菜,或者荠菜、菠菜、山药等护肝养肺的食物。

记者 石承承