

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日 8 版
第10828期

2025年2月16日 星期日
乙巳年正月十九

今天 阴转多云 6℃-16℃
明天 多云转阴有小雨 5℃-8℃

接下来一周

冬雨霏霏 有些湿冷

宁波及浙江全省近日多阴雨，下周冷空气频繁，气温难回升，浙江海域将有大风浪。

宁波：下周气温又将回落

“好久没有下这样的雨了！”昨天，有市民感叹，终于在宁波感受到了久违的湿润空气。

雨水淅淅沥沥，湿冷感扑面而来，记者从市气象台了解到，昨天的降雨是自2月3日以来较大范围的一次降水过程，全市范围均有降水。市气象台专家表示：“年前没下的雨，都攒到年后了。虽然雨量不大，但湿冷感明显，棉袄还是别急着脱掉。”

据市气象台监测，2月15日8时至15时，全市平均雨量为2毫米，其中慈溪以5.4毫米的雨量位居榜首，余姚紧随其后，为4.5毫米。其他区（县、市）雨量相对较小，宁海仅0.1毫米。

尽管雨势不大，但气温却有些低迷，全市代表站最低气温出现在余姚站，仅为7.1℃。“虽然气温不算特别低，但湿度大，体感还是有一丢丢湿冷的。”市气象台专家提醒。

好在，这几日甬城街头梅花、蜡梅绽放，在湿冷的主基调中增添了一抹亮色。接下来一周，又有新一轮冷空气上线，宁波的天气以阴雨为主，届时最高气温又会回落到10℃上下，尤其是下周三，最低气温可能回落到1℃。大家出门还要注意保暖，羽绒服暂时还不能收。

全省：仍旧是“雨雨雨”

再来看看全省的天气。

昨天，暖湿气流强度维持，恰好又有北方冷空气配合，两者一拍即合，将给浙北和浙西地区带来明显降雨。

接下来的一周，冷空气比较频繁，虽然强度不大，但对气温的压制很明显，很难出现大幅升温的情况。

全省仍是“雨雨雨”模式，雨水的量级都不大，阵雨唱主角。17日-18日，受低压倒槽影响，浙江部分地区有时有小雨；19日-20日，受切变线影响，全省有一次降水过程；20日夜裡-22日，又有一次弱冷空气过程，气温小幅下降。

记者 孙肖

●新闻多一点

冬春交替之际，气温起伏多变，容易引发流感、普通感冒等呼吸道疾病。如何防范？

首先，要做到防患于未然，注意身体的保健，提高人体自身的抵抗力。一日三餐要按时按量，并且要保持摄入营养充足，优质蛋白、新鲜果蔬要搭配着吃，多喝水，少吃辛辣、油腻的食物。每天进行一定的锻炼，比如散步、慢跑、打太极拳等。

其次，注意保暖，根据天气变化适量增减衣物。每天最好能保持8小时的充足睡眠，早睡早起，尽量不要熬夜。不要长时间待在密闭环境，要定时通风，保持空气新鲜。

此外，要保持良好的卫生习惯，如勤洗手，咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻。平时出门也要戴好口罩，少去人多密集的地方，避免出现交叉感染的风险。