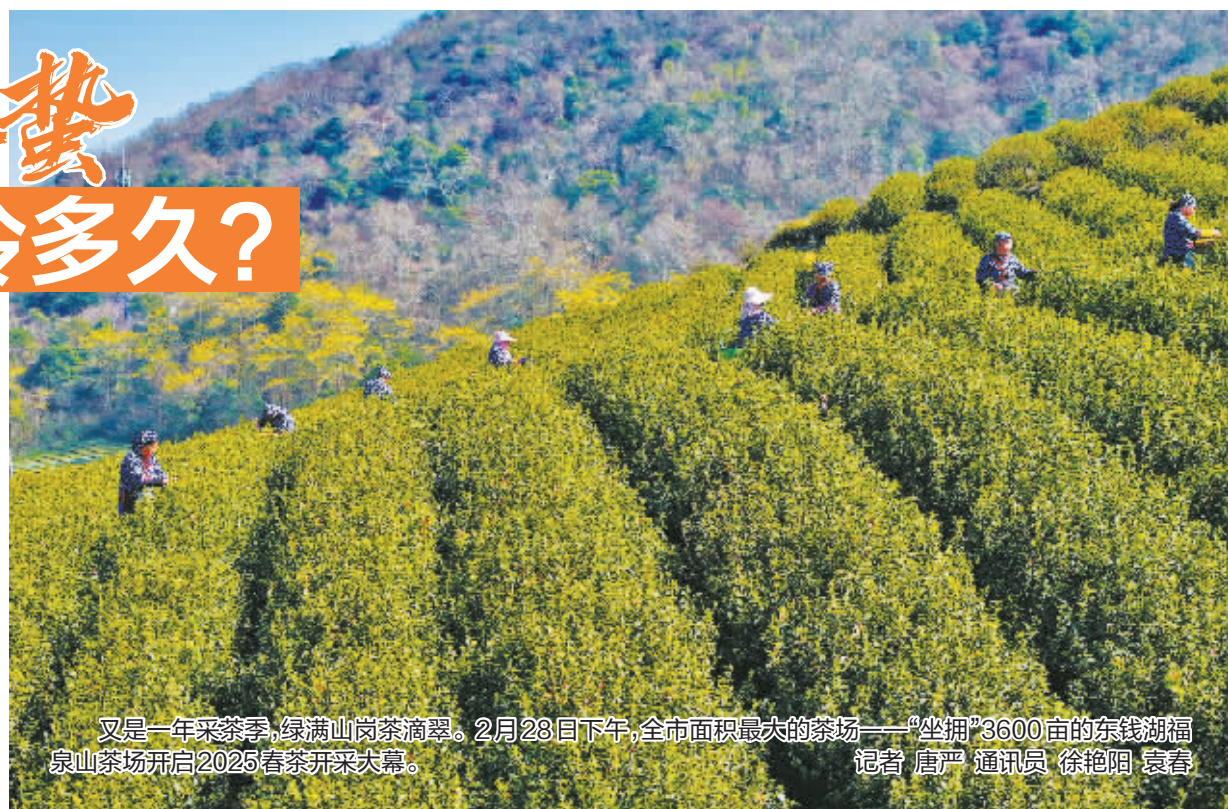


寒潮遇惊蛰 这一波要冷多久？

你印象中的惊蛰是什么样的节气？

是“一阵催花雨，数声惊蛰雷”的喧嚣？还是“阳气初惊蛰，韶光大地周”的盎然？还是“微雨众卉新，一雷惊蛰始”的蓬勃？

这个惊蛰，你或将见到它的另一面：“急霰洒窗纸，飙风翻竹枝。划然衾觉冷，正是梦醒时。”



又是一年采茶季，绿满山岗茶滴翠。2月28日下午，全市面积最大的茶场——“坐拥”3600亩的东钱湖福泉山茶场开启2025春茶开采大幕。
记者 唐严 通讯员 徐艳阳 袁春

1 惊蛰在寒潮中到来

3月2日15时，我市热出新高度。慈溪、余姚、镇海、海曙最高气温均突破30℃；除宁海、象山，其余各地最高气温都在29℃以上。

气温节节攀升，我们也将于3月5日迎来二十四节气中的惊蛰，一个阳气上升、气温回暖、春雷乍动、雨水增多、万物生机盎然的节气。不过，在此之前，我们先要接受寒潮的“暴击”。

中央气象台在3月2日发布的消息中提到，未来三天，寒潮席卷我国中东部地区，气温自北向南先后下降6℃-10℃，其中，华北南部及其以南的大部分地区降温12℃-16℃，部分地区降温18℃以上。

说点大家关心的：这次寒潮会在何时，以怎样的强度影响我市？

市气象台3月2日发布消息称，就在3月2日后半夜到3月3日，飞驰而来的寒潮就将和气势正盛的暖空气“撞个满怀”，给我市带来阵雨或雷雨天气。

被风雨吵得睡不踏实还是小事。3月3日恰逢周一工作日，除了下雨，我市还有5-6级大风，阵风7级。风雨交加，无疑给原本就拥堵的上班路“添堵”，大家上班上学记得要留足时间，注意出行安全。

此外，还要提醒大家注意的是，3月3日是寒潮在我市“攻城略地”的一天，气温或将“节节败退”，大家在穿衣上宁多勿少，有可能早上出门时感觉刚刚好，等到晚

3月4日早晨，最低气温0℃线将南压到江汉至沿淮一带。

上述时段，我国中东部部分地区有4-6级风，阵风7-8级；渤海、渤海海峡、黄海大部分海域有7-8级大风，阵风9级。

寒潮来势汹汹，但目前占据“主场优势”的暖空气也同样彪悍。两强相遇，必有“恶仗”。

中央气象台预计，3月2日夜到3月3日白天会是强对流天气的主要影响时段。黄淮、江汉、江淮、江南西部和北部等地部分地区有大雨，局部地区有暴雨，并伴有雷暴大风或冰雹等强对流天气。

上回家就冷飕飕了。

强对流天气过后，寒潮将展现出它更为“狰狞”的一面。从市气象台的预报看，我市过程降温幅度可达11℃-13℃。

从目前的预报看，3月5日惊蛰当天，或将是气温最“萎靡”的一天，最低气温6℃左右，最高气温10℃上下，重新回归冬日体感。

寒潮的强悍还表现在它的“持久战斗力”上。从市气象台3月2日发布的预报看，一直到3月9日，我市的气温都难见起色。尤其是最低气温，最低甚至只有3℃左右。

乍暖还寒，冬日“余威”仍在，大家在日常生活中要注意及时增减衣物，谨防心脑血管疾病和呼吸道疾病的发生。

预报日期	宁波市				
	天气	天气图标	气温℃	风向	风力
03月03日 星期一	阴转雨-龙卷雨		11-16	北到西北风	2-4级
03月04日 星期二	阴到多云		8-11	西北到北风	5-6级阵风4级
03月05日 星期三	阴到多云		7-10	北到西北风	3-4级
03月06日 星期四	阴局部有小雨		7-9	北到东北风	3-4级
03月07日 星期五	多云到阴		6-12	北到东北风	2-3级
03月08日 星期六	多云		5-12	北到东北风	2-3级
03月09日 星期日	多云		4-14	北到东风	2-3级

据宁波市气象

3 无法阻止万物被「惊醒」

民谚云“惊蛰刮北风，从头另过冬”，这波来得不合时宜的寒潮是否会重新把我们拖拽回冬天里？

尽管从目前的预报看，天气要冷上一段日子，但气温的回升是大势所趋。从气象部门常年统计看，惊蛰节气期间（3月5日到3月20日），我市气温上升明显，普遍在7℃-16℃；从20世纪90年代开始，平均气温从原来的8℃多升至10℃以上，目前差不多稳定在11℃-13℃。

偶尔“杀”个回马枪的冷空气，无法阻止万物被惊蛰“惊醒”。

最先“醒”的是春雷。春雷乍响是长江中下游部分地区惊蛰节气的一种重要气候特征。不过，“初雷始惊蛰”的说法多少有些以偏概全。就拿我们宁波来说，一年四季都有可能打雷，初雷不一定始于惊蛰，只是在惊蛰后的“出镜率”会高一些。我市雷电的高发期通常在每年5月到9月。

蛰伏于地下的春笋也开始冒头。其色白如玉，肉质鲜嫩，被誉为“菜王”，清代文人郑板桥甚至将其与鲥鱼相提并论，留下“江南鲜笋趁鲥鱼，烂煮春

风三月初”的佳句。

春笋在惊蛰节气“脱颖而出”，不仅因为它生逢其时，也因为它味道鲜美，还因为它“物尽其用”，嫩得能掐出水来的笋尖可以拿来炒灯椒，香气扑鼻；不老不嫩的中段切成片用来烧肉，恰好中和肉的肥腻；质地较老的根部，扔到有肉的汤里，味道极佳。

为不浪费春笋的鲜美口感，《调鼎集》还介绍了几个烧笋的小窍门：一是“取笋宜避露，不可见风，不可入水，不可除去外壳”；二是“将笋磕碎入锅，用刀切即有铁腥气”；三则“用麻油、姜杀笋毒，滚水下笋，易熟而脆”。此外，还可以通过“入薄荷少许”去除春笋自带的涩味。

趁机“醒”来的还有迎春花。因为开花时间早，它也被叫做“报春使者”，唐代诗人白居易就曾说是“未有花时且看来”。和迎春花前后脚开花的，还有云南黄馨，也被叫做“野迎春”。粗看它和迎春花长得相似，但迎春花是先后花后叶，而它则是花叶同放。此外，每年三、四月开花的，还有连翘和金仲花，也都和迎春花长得有几分相似。 记者 石承承

2 重新回归冬日体感