



# 天气晴朗 气温平稳 清明假期宜出游

“梨花风起正清明，游子寻春半出城”，说的就是今年这个适合出门“浪”的清明假期。

4月3日，市气象台发布清明假期(4月4日到4月6日)天气预报，用两个词来概括就是“天气晴朗”“气温平稳”。假期期间，我市最低气温有所浮动，在9℃-13℃；最高气温相对稳定，在22℃-24℃。

不难发现，气温平稳的背后，是稳定在10℃以上的日温差。早晚的凉意依旧，大家还是要做好适当的保暖工作。

此外，天气持续晴好，森林火险气象等级高，正好赶上清明祭祀和出游高峰，大家要注意野外用火安全。

日期(阴)	天气	天气图标	气温℃	风向
04月04日 星期三	多云 零星阵雨		6-22	东南到东风
04月05日 星期四	晴间多云 到晴		13-24	西南风转西北风
04月06日 星期五	多云 到晴		9-24	东南到东风
04月07日 星期六	多云 夜里转阵雨		10-23	东南到南风

## 2 假期出游伴随好天气

很多朋友计划清明假期出游，好天气也就显得尤为重要。

从中国天气网推出的全国入春进程图来看，到4月1日，春季的最北端已经抵达河北北部、山西南部、陕西中部一带，西北地区大部分地区、东北大部分地区以及西藏等地仍处在冬季。

与常年相比，今年的人春进程总体有所提前，特别是河北南部、山西东南部、山东西部和半岛地区、河南中部、陕西中部等地入春进程提前了10天左右，局部地区甚至提前20天以上。

像北京、天津、西安、郑州、太原今年的人春日期较常年平均提前了6天到9天，而石家庄、济南分别提前了14天和17天。

开往春天的“列车”不断“提速”，主要是因为过去的3月下旬，我国中东部大部分地区经历了一轮大回暖，升温后各地气温较常年同期异常偏高，大部分地区满足了入春条件。

春来早，气温回升，对于出游来说，无疑是件舒服的事。 记者 石承承

## 有人挨罚有人被拘 清明期间切勿“玩火”

清明前夕，万物复苏，也是山火易发之期。传统祭祀与春耕交织，火险隐患如影随形。4月3日，应急、消防部门发布安全提示，清明时节正值森林草原春季防火紧要期，牢记进山入林不带火、枯枝落叶不乱烧、烟头掐灭不乱丢，严防发生森林草原火灾。

据市森防办此前通报，自今年1月以来，我市已发生多起因引发森林火灾而获行政处罚的案例。如今年1月17日11时，陈某某在余姚市低塘街道郑巷村项路北侧散坟处使用香火，导致部分杂草被点燃。根据规定，相关部门对陈某某作出警告并处罚款1000元的行政处罚。

这样一起案例更加值得引起警惕：今年1月29日10时，象山县石浦镇半边山发生一起失火警情。经过紧张有序的灭火行动，终于将大火扑灭。根据初步调查，黎某在祭祀时使用烟花爆竹，火星被风吹到一旁的枯草上，导致起火。事后，犯罪嫌疑人黎某因涉嫌失火罪被依法刑事拘留，并承担进一步法律责任。

“在山上、田地里时，切记不能随意燃放烟花爆竹、乱扔烟头、焚烧秸秆，避免引发山林起火。所有烟花爆竹产品都应在宽敞、安全的室外场地燃放。不要向人群、输油管、下水道等投掷点燃的烟花爆竹。儿童应在大人的看护下燃放。”象山县消防部门工作人员说。

此外，香灰尤其是含有纸钱、锡箔纸、“金元宝”的混合物，更应该引起关注。“香灰看起来表面无明火，但在熄灭初期，内部温度还是很高。有些即便是经过风吹，不仅不会降温，还会因助燃剂与氧气充分接触，导致复燃。”消防部门实验显示：熄灭后5分钟，“死灰”温度高达500℃。

应急管理部门提醒，清明假期，全国大部气温偏高、大风增多，广大市民要自觉遵守当地防火规定，文明绿色祭扫，严防发生森林草原火灾。用火时，避开树林草丛，选择空旷无易燃物区域；焚烧烧纸后要彻底熄灭余火，确认无火星再离开。遇火灾，用沙土、水或衣物扑灭。火势失控，立即撤离并拨打119，逆风逃生。 记者 马涛

## 1 每逢清明就要下雨？

“清明时节雨纷纷”的诗句千古流传，给人一种“每逢清明就要下雨”的错觉，事实是否真的如此？

我市气象部门曾统计过这样一组数据——

清明节气期间(4月4日-4月19日)，我市气温上升，温差较大，普遍在11℃-22℃之间；20世纪90年代，平均气温从14℃左右上升到15℃左右，进入21世纪更是迈过16℃的“门槛”；极端最高气温33℃，出现在2003年；极端最低气温0.7℃，出现在1970年。

清明时逢4月上旬，此时暖湿气流不断扩张，冷空气又不甘示弱，两者容易“互撕”，带来大范围降水。尽管下雨的节奏没有被打破，但降水量却悄然发生变化，像20世纪，清明节气期间的降水量有60毫米左右，进入21世纪以来，降水量呈减少趋势，大约只有40毫米左右。

此外，降水日数也略有减少，从原来的8天左右减少到7天左右；平均相对湿度减少明显，在20世纪90年代，从80%以上下降到76%，进入21世纪更是下降到70%。与之呼应的是，日照时数增多，从20世纪的60-70小时增加到21世纪的80小时，光照更加充足。

## 脸上相安无事几十年的痣一洗就出血？

# 这种痣要格外当心！

人的身上平均有30颗大大小小的色素痣，绝大部分的痣都可安稳陪伴我们度过一生，但有些痣要特别当心。尤其是娘胎里带来的色素痣，更加容易被忽视。最近一周，宁波大学附属第一医院皮肤科教授许素玲的色素痣与皮肤癌门诊连续收治了多例恶性黑色素瘤患者。许教授提醒，容易出血的痣要格外当心。

“医生，这个痣跟了我一辈子了，近期用毛巾一擦就出血，怎么回事？”近日，70多岁的王先生专程来到许素玲教授的诊室，他的脸上自幼有一个花生米大小的痣，已经陪伴了他70多年。之前这个痣一直不痛不痒，多年来都没有变化，也没有长大过。最近几个月王先生发现，他每次洗脸时这个痣就会出血，毛巾上总会看到血迹。起初老人以为自己洗脸时用力过猛，直到毛巾上的血迹出现得多了，才引起重视。

“这个痣虽没有异常增大，但反复出血就是一个异常征兆。”许素玲教授发现，老人的这颗痣颜色很深，表面有血痂，给老人做了皮肤镜检查后高度怀疑是黑色素瘤，最后病理活检证实了她的判断。许素玲说，黑色素瘤的发生率

只占皮肤肿瘤的1%，但却是最主要的皮肤肿瘤致死原因之一，其生长迅速并会侵袭内脏器官，但早期发现预后很好，五年生存率可达90%以上。所幸老人发现得比较早，还没有发生远处转移，只要手术切除就能清除隐患。

恶变的痣为什么容易出血？许素玲教授解释，一是因为黑色素瘤会刺激大量新生血管，这些血管结构异常，管壁薄、缺乏完整性，容易破裂。肿瘤生长依赖血液供应，血管密度高，排列紊乱，轻微摩擦即可导致出血。二是黑色素瘤具有高度侵袭性，可浸润皮肤及皮下组织，破坏正常的血管导致自发性出血。三是部分黑色素瘤患者可能合并凝血功能异常，肿瘤细胞分泌的因子可能干扰正常凝血过程，导致出血。四是

肿瘤细胞可直接侵犯血管壁，导致血管损伤。肿瘤内部缺血性坏死或继发炎症反应，进一步破坏血管完整性。五是黑色素瘤位于皮肤表面(如结节型或溃疡型)，易受外力摩擦或碰撞，增加出血风险。

“很多人以为身上的痣长了多年，没有特别长大过，没有什么问题，实际上一擦就出血的痣一定要当心。”许素玲教授团队主要成员、宁大一院袁波主任介绍，除了短时间异常增大的痣要引起重视外，如果痣的颜色突然变深或变浅也要引起注意，这可能是恶性肿瘤侵犯黑色素细胞导致的。此外，如果痣的表面变得颜色不均匀，也要引起重视。如一个痣表面有深黑色、红色、棕褐色、浅褐色等，可能是肿瘤生长过程中导致



许素玲教授在为患者做治疗。 院方供图

出血引起的变化。

袁波介绍，虽然痣有恶变的风险，但大家也不要谈痣色变，绝大多数的痣都是终生存在且不会恶变的。大家如果发现身上的痣有异常变化，要及时到专业的皮肤科进行检查，皮肤镜检查是非常方便有效的筛查手段之一，可以作出初步诊断。 记者 孙美星