

新的一周

雨水“双胞胎” 轮番登场

新的一周(6月23日到6月29日),天气舞台上,雨水当仁不让地成为“主角”。而且,“主角”还是一对性格迥异的“双胞胎”。

1
梅雨和午后雷阵雨轮番登场

首先亮相的是梅雨。

从6月22日下午开始,“离开”了一段时间的梅雨带踏上“归途”。随着梅雨带南压,我市的雨势明显增强,转为阴有阵雨或雷雨,而且雨量可达大雨,部分地区有暴雨,个别地区甚至可能出现大暴雨。

局部地区的强降水可能引发地质灾害、城乡积涝等,大家要格外注意防范。

市气象台在6月22日发布的预报中提到,新的一周(6月23日到6月29日)前期,我市仍为多阵雨或雷雨天气。

紧接着亮相的是午后雷阵雨。

从市气象台6月22日发布的十天预报看,新的一周(6月23日到6月29日)中后期,副热带高压的北抬,将再度“逼走”梅雨带,而我市的降水模式也将转为午后雷阵雨。

梅雨和午后雷阵雨的轮番登场,主要是受副热带高压和梅雨带“你进我退”的影响。

另从整体天气形势看,6月底之前,我国的主雨带将维

持在西南地区至长江中下游、江淮一带,累计降雨量将较常年同期偏多三成至七成,部分地区雨量偏多一倍左右。

持续强降水可能诱发山洪、中小河流洪水、城乡积涝等次生灾害,由于地质灾害具有滞后性,未来一段时间,大家仍需提高警惕。

梅雨和午后雷阵雨的轮番登场,还带来了气温的上下波动。

梅雨影响期间,我市气温的表现相对温和,最高气温27℃-29℃,最低气温23℃-24℃。

随着副热带高压北抬,转为午后雷阵雨,我市气温将迈上一个新台阶,尤其是最高气温将攀升至30℃以上,最高可达35℃左右。从目前的预报看,这回气温的回升,将持续到7月初。

随着盛夏的脚步悄然临近,大家也是要做好和炎热“打持久战”的准备。



夏日炎炎,喷泉带来似有若无的凉意。

2
夏至养生牢记“三吃三不做”

6月21日,我们进入二十四节气中的夏至。此时,既有梅雨带来的潮湿闷热,又有高温带来的酷热难当,稍有防护不当,很容易引发高温中暑等疾病。古人常说“夏至不养阳,一年都白忙”,由此可见此时养生的重要性,要牢记“三吃三不做”:

“三吃”指的是吃瓜、吃面(馄饨)、吃姜。

吃瓜主要吃苦瓜、冬瓜和丝瓜。吃苦瓜可以去火,吃冬瓜可以去湿气,而吃丝瓜,是因为它同样含有人参所含的成分——皂苷,有解暑防燥的功效。用丝瓜煮水喝,可以预防吹空调导致的嗓子痛。

吃面(馄饨),主要是因为此时新小麦刚上市,大家刚好借这个机会尝个鲜。

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,夏至到来,天气渐热,但脾胃虚寒,吃姜具有杀菌、驱寒的功效。

“三不做”指的是不用凉水洗头发、不碰凉、不吃凉。

天气炎热,出汗后洗澡冲凉在所难免。很多人觉得要洗冷水澡才够清凉,其实天气越热,湿邪越重,用热水洗澡,身体才会觉得神清气爽。尤其是不要用凉水洗头,因为此时毛孔张开,受到凉水刺激,很容易引起头疼。

无论天气多热,大家在开空调时,不要把空调温度开到最低,更不要图一时凉快,对着空调出风口直吹,很容易落下病根。

一般来说,夏天室内外温差不应太大,一般控制在8℃-10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温,但一天中大多数时间的温度都在35℃以下,因此26℃左右的室内温度是比较合适的。

此外,一般开空调两三个小时后就应开窗透气。

天气炎热,很多人喜欢吃冰激凌、冰镇饮料等,但此时脾胃处于“虚寒状态”,喝冰镇啤酒或吃冰镇西瓜,很容易拉肚子,腹痛腹泻。 记者 石承承 文/摄

预报日期	天气	天气图标	气温℃	风向	风力
06月22日 星期日	阴有阵雨或雷雨,下午起阴有阵雨或雷雨		25 ~ 28	东北到东风 转东南风	2~3级
06月23日 星期一	阴有阵雨或雷雨		24 ~ 27	西北风转东北风	2~3级
06月24日 星期二	阴有阵雨或雷雨		23 ~ 28	偏北风转东南风	2~3级
06月25日 星期三	阴有阵雨或雷雨		23 ~ 30	东南到东风	2~3级
06月26日 星期四	多云午后雷阵雨		24 ~ 31	偏南风	2~3级转3~4级
06月27日 星期五	多云午后雷阵雨		26 ~ 35	偏南风	3~4级
06月28日 星期六	多云午后雷阵雨		26 ~ 33	偏南风	3~4级
06月29日 星期日	多云午后雷阵雨		26 ~ 34	偏南到东南风	3~4级
06月30日 星期一	多云		26 ~ 34	偏南到东南风	3~4级
07月01日 星期二	多云		26 ~ 34	偏南到东南风	3~4级

未来一周,我市多雨水。 来源“宁波气象”

公告

下列地址的房屋因未按催告书要求办理退房移交手续,江北区住建局决定依法启动作出限期退房决定程序。根据《浙江省行政程序办法》第四十九条、第五十条等的规定,本单位定于2025年8月4日在江北区房产和住房保障服务中心(宁波市北投大厦南楼1212室)对你进行询问调查,请准时到场,联系电话:0574-87385106。

特此公告。

附:宁波市江北区公租房占有地址表

1	谢嘉丽苑小区2幢5号708室	7	谢嘉丽苑小区4幢12号1309室
2	谢嘉丽苑小区2幢6号704室	8	应嘉丽园小区15幢86号216室
3	谢嘉丽苑小区2幢6号1102室	9	应嘉丽园小区15幢85号209室
4	谢嘉丽苑小区2幢6号104室	10	应嘉丽园小区15幢85号804室
5	谢嘉丽苑小区3幢9号1703室	11	翠柏西巷189号32幢310室
6	谢嘉丽苑小区3幢8号311室	12	环城北路东段348弄69号27幢608室

宁波市江北区住房和城乡建设局
2025年6月23日