

高温总算要走了 宁波降温时间确认

“转眼就要到霜降了，可眼下这天气，别说霜降，气温都降不下来。”10月12日，窗外恍如盛夏的烈日让人忍不住吐槽。

关于气温，终于有好消息传来——

10月14日前后，将有一股弱冷空气渗透影响我市，部分地区有阵雨或雷雨，最高气温也将回落到35℃高温线以下。等到10月18日前后，还将有另一股实力更强的冷空气南下我市，在带来大风、雨水的同时，带来明显降温。10月19日起，最高气温将降至19℃-24℃，或将上演“春夏咻冬”的戏码。

不过，在冷空气“杀”到前，高温还将继续跟我们“较劲”。市气象台在10月12日的预报中提到，10月13日，全市最高气温仍将达到35℃-37℃。

| 预报日期 | 宁波市区 | | |
|---------------|-----------------------|------|-------|
| | 天气 | 天气图标 | 气温℃ |
| 10月13日 星期一 | 晴到多云，下午起多云到阴，局部有阵雨或雷雨 | | 25-36 |
| 10月14日 星期二 | 阴到多云有阵雨或雷雨 | | 24-30 |
| 10月15日 星期三 | 多云，局部有阵雨或雷雨 | | 24-32 |
| 10月16日 星期四 | 多云转阴有阵雨或雷雨 | | 24-31 |
| 10月17日 星期五 | 多云，局部有阵雨或雷雨 | | 24-32 |
| 10月18日 星期六 | 多云转阴有阵雨或雷雨 | | 25-30 |
| 10月19日 星期日 | 阴有雨 | | 21-23 |

据宁波气象

1 反常的高温

眼下已进入10月中旬，还出现35℃以上的高温着实有些反常。

市气象台在10月5日就发布消息称，当日，市区（鄞州站）最高气温达到35.1℃，往年市区从未在10月出现过35℃以上的高温天。截至10月11日，市区（鄞州站）今年以来的高温日数已达53天。10月12日，市区（鄞州站）的最高气温34.9℃，依旧“火热滚烫”。

“高烧”不退的背后，无他，唯有强势的副热带高压。

自今年8月以来，此前表现“疲软”的副热带高压实力大增，势力扩大；与此同时，它采取“躺平”战术，就像一个锅盖一样扣在我市上空纹丝不动。这也导致南下的冷空气“无路可走”，只能是少量渗透、浅尝辄止；就连台风也一个接一个地被它堵得绕道走，无法靠近华东沿海。

在此期间，只有在9月中旬，有一股来自北方的冷空气趁着副热带高压“喘口气”的间隙，在我市一扫而过，最高气温降到“2”字头。

2 “逆行”的植物

备受影响的可不只我们。有网友说，眼下这个天气“热到树都疯了”，本该在国庆前后吐露芬芳的桂花，今年迟迟不见踪影；而通常在春季绽放的玉兰，竟从翠绿的枝叶间冒出了零星花朵；甚至有七八月已完成挂果的李子树，也再度开出了细碎的花。

植物的“逆行”并非偶然，需满足特定的外部条件，异常温暖的天气、适宜的降雨与湿度、充足的养分及生长环境，都是关键影响因素。

以玉兰为例，它原本的生长周期应该是：早春开花，花期结束后，会在初夏时节完成新的花蕾的孕育，随后花蕾进入休眠状态，直至次年春天温度、湿度适宜时绽放，而且玉兰多是“先花后叶”。

而今年8月以来持续的高温，无疑是向本该休眠的花蕾传递了一个“可以开花”的错误信号，导致它“二度开花”。

每株植物的花苞数量是有限的，提前开放的花苞等到来年自然是无法

再次绽放，但好在受影响的花苞数量不是那么大，绝大多数的花苞仍处于正常休眠状态，未受异常气候影响，因此不会对明年早春玉兰的整体花期和开花效果造成太大影响。

至于姗姗来迟的金桂飘香，主要是因为桂花对温度很敏感，一般要等气温降到临界开花温度（20℃左右）并持续一段时间，再加上昼夜温差的刺激才会开花；而且临界开花温度也只是让桂花花芽膨大，从膨大到开花还需一段时间，同时还要有阳光的刺激。

最理想的状态，就是冷空气先来“冷一冷”，最好配合着下点雨，等冷空气过境之后，太阳出来一照，那桂花就会像爆米花一样，噼里啪啦绽放了。

从市气象台10月12日发布的预报看，从10月13日下午开始，我市局部地区就会下雨或雷雨；之后，阵雨或雷雨天气一直延续；等到10月18日，冷空气捎来明显的降温、大风和降水天气，或许将成为今年桂花季的“发令枪”。

记者 石承承

宁波“敬老月”启动 这些“惠老礼包”发布

10月11日，2025年宁波“敬老月”活动暨“养老服务消费季·银龄优选集”活动启动，为全市老年人送上涵盖服务、消费、文化的“惠老礼包”。

活动现场首先发布2025年全市“敬老月”活动主要安排、为中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴活动、全市养老机构开放日活动，从基础保障层面为老年人生活“兜底”。

据介绍，此次养老服务消费季的意义，在于打破“敬老”单一的公益属性，构建“政策引导、市场参与、社会协同”的养老服务生态。

随着宁波老龄化程度加深，截至2024年底，宁波60岁以上常住老人总量达210.1万人，老年人对品质生活的需求从“基础保障”转向“多元体验”。

银龄消费季通过整合资源，既让老年人享受实实在在的优惠，也为养老企业提供展示舞台，推动银发经济从“供给端”向“需求端”精准对接，实现“敬老”与“促消费”的双向赋能。

活动现场，“宁波市国企敬老帮帮团”整合资源，为老年人提供生活服务优惠，覆盖老年人生活方方面面——

在健康守护领域，宁大附属第一医院发起“甬尚乐龄健康守护行动”，敬老月期间提供300个肌少症免费筛查名额，还将走进社区、养老院举办10场健康公益讲座；

宁波慈善总会联合宁波晚报开展“晚报来敲门”项目，已服务1265户独居老人，志愿者以送报为媒提供陪聊、助医等服务。此次“敬老月”，针对老年人推出优惠措施，60岁以上老人订阅2026年宁波晚报优惠价300元/份（原价360元/份）；

宁波人保财险联合多家险企落地70周岁以上户籍老人意外险，财政全额承担保费，覆盖意外身故、伤残及医保外医疗费报销，并开通“绿色理赔通道”，简化手续、缩短时效，让老人及时获赔；

江北区慈乐居家养老服务中心推出“暖心孝行卡”，中度至完全失能老人支付99元可享500元服务套餐，还提供机构免费体验入住福利。

消费优惠方面，中国农业银行宁波分行投入30万元“银龄消费券”，10月22日至11月30日每周六，50周岁以上绑定农行卡的云闪付用户可领满减券，后续还将推出养老消费主题信用卡；

旅居与文化体验同样亮点纷呈。宁波文旅会展集团邀请老年人免费试住南山老年疗养院，并预告11月14日至16日举办的健康养老与银发经济产业博览会，现场将推出“银龄文旅卡”，解锁旅游、旅居优惠；

江北区发布3条特色康养旅居路线；象山县启动“时光不老·一路繁花”浙江省康养旅居摄影大赛，鼓励老年人用镜头记录美好生活。

活动现场24个“银龄优选集”摊位，既有“老有为了”达人作品义卖、适老化产品展销、宁波晚报头版打报互动，也有中医非遗体验、视力与牙齿健康检测，让老年人感受满满的关心和关怀。

市民政局相关负责人表示，此次活动充分整合政企社多方力量持续参与，激活银发经济活力，后续全市“敬老月”还将推出更多惠老举措，以更细致、更温暖的服务，推动“尊老敬老”从传统美德转化为实际行动，助力老年人实现有保障、有品质、有乐趣的银龄生活。 记者 林微微 文/摄

