

# 过了腊八就是年

1月26日，农历腊月初八。

民谣里唱：“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”随着腊八的到来，冬日的肃杀与岁末的寒意仿佛被放到一边，奔波与忙碌也在一碗粥的温热里，渐渐有了归向。

## 1 “过了腊八就是年”

宁波人的年味，从一碗暖胃又暖心的腊八粥开始。

“团坐朝阳同一啜，大家存有热心肠”。清代诗人王季珠在《腊八粥》中描绘的，正是腊八日围坐喝粥的温暖场景。

你可知道，腊八本与粥无关？

其源头可追溯至先秦的年终“腊祭”，是一个以酒肉祭祀祖先与神灵、祈求丰收平安的节日。直到宋代，腊八粥才随着佛教寺院“浴佛会”赠送“七宝五味粥”的习俗，真正进入民间生活，并逐渐演变为今日的核心民俗。

那么这碗传承千年的腊八粥里，究竟煮着什么？

古籍中的配方透着古人的讲究。《明宫史》记载需用红枣、粳米、白果、核桃、栗子、菱米同煮；《燕京岁时记》的记述则更为繁复，并特别指出“切不可用莲子、扁豆、薏米、桂元（圆），用则伤味”。

如今人们早已不拘古法，当初“切不可用”的食材，如今都成了粥中的常客。

腊八粥更珍贵的，是它熬煮过程中的“仪式感”。

这种仪式感体现在分享与馈赠中：从《鸡肋篇》所载的“更相送遗”，到明清时期“举家皆吃，或亦互相馈送，夸精美也”的习俗，一碗粥不仅传递了邻里亲朋间的温情与善意，也凝聚着一家人的团聚，寄托着彼此“诸事‘粥’全”的美好祝愿。

在腊八，和腊八粥同样不可或缺的，还有翠绿爽口的腊八蒜。腊八蒜并非宁波独有，在北方及江浙一带都有流传，但宁波人在腌制腊八蒜时，多以米醋、白糖为底，有的人家还会加入少许话梅或冰糖调和，经时日浸泡，口感脆嫩，酸中带甜，清冽爽口。

腌制腊八蒜，不仅为了添一味佐餐小菜，更因“蒜”与“算”谐音，寓意年终岁尾的清算与筹划，祈愿来年家业兴旺、诸事合算。



腊八粥。图片由AI制作

## 2 冷空气“兵分两路”来袭

腊八的暖意还没来得及站稳脚跟，冷空气就已经“兵分两路”南下。

据中央气象台消息，从1月25日开始到月底，将有两股冷空气接连影响我国中东部地区，多地气温将出现频繁波动。

其中，1月25日至27日，受第一股弱冷空气影响，我国中东部大部分地区将出现3℃-6℃的降温，局部地区降温幅度可达8℃以上。

从降温进程看，1月25日，这股冷空气的降温中心迅速波及我国西北大部分地区到华北、黄淮、江汉等地；1月26日到27日，降温重心则将转移到南方。

受弱冷空气影响，内蒙古中东部、华北西部和北部、东北地区中部、黄淮西部和南部等地自西向东有小雪或雨夹雪；江汉、江淮、江南、华南及贵州等地有小雨，部分地区有中雨。

接下来的1月29日至31日，还有一股新的冷空气登场。从中央气象台1月25日发布的中期预报看，受这股冷空气影响，我国西北地区、内蒙古中部、华北西部、江淮、江南、华南、西南地区东部将出现4℃-6℃的降温，局部地区降温幅度8℃以上。

此外，青藏高原东部、西北地区东部、华北、黄淮西部、江汉、江淮、江南西部等地有小雪或雨夹雪，部分地区有中到大雪，局部地区有暴雪；湖南西部、湖北西部及广西北部等地局地有冻雨；江南大部、华南等地有小到中雨。

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
1月26日 星期一	阴局部有小雨 下午转阴 有小雨		8~16
1月27日 星期二	阴局部有小雨 夜晨转阴 有小雨		5~9
1月28日 星期三	雨夹雪转多云		2~10
1月29日 星期四	多云转阴		5~12
1月30日 星期五	阴转雨		6~12
1月31日 星期六	阴转雨		5~8
2月1日 星期日	阴转多云		2~12

## 3 新的一周阴雨天为主

随着冷空气接二连三南下，我市天气在新的一周（1月26日-2月1日）将出现转折，此前经常“缺席”的雨水有望“露脸”。

第一场雨从1月25日夜里就会自北而南启程，一直持续到1月28日前期。这轮雨水总体强度不大，以“阴有时有小雨”为主，大家外出时记得要随身携带雨具。

第二场雨则会在1月30日到31日前后到达。

整体来看，新的一周（1月26日-2月1日），阳光“半退休”，大部分时间或将与阴雨天相伴。

比雨水更值得关注的是气温的“过山车”式波动。1月26日白天，气温将攀升至本周高点，预计在8℃-16℃之间，体感较为温暖舒适。

不过，这股暖意格外短暂且充满“欺骗性”，随着弱冷空气渗透南下，气温将开启快速“跳水”模式，1月27日起，我市最高气温将跌至10℃左右波动，最低气温也将回落到6℃及以下。

降温加上阴雨天，让人谈之色变的“湿冷魔法”将向我们发起猛烈攻击。雨水导致空气相对湿度接近饱和，高湿环境不仅会大幅削弱衣物的保暖性能，还会加速人体皮肤表面的热量流失，让实际体感温度比天气预报的气温低3℃-5℃甚至更多，即便穿着厚外套也能感受到刺骨寒意，大家要加强防范。

此外，受弱冷空气影响，1月26日我市沿海海面会有7级-9级偏北大风，海上作业船只、沿海景区等要提前做好防范，确保人身及财产安全。

记者 石承承 徐嘉胤

据宁波气象