

后天立春！ 暖意限时上线 冷空气接棒倒计时

2月4日，我们将迎来二十四节气轮回的新起点——立春。

《群芳谱》说：“立，始建也。春气始而建立也”；甲骨文中的“春”字，同样描绘了草木在暖阳下破土而生的景象，喻示阳气回升，万物复苏。



炸春卷。

1 回暖迎「春」

就像是感应到春意的萌动，我国大部分地区开启升温模式。

2月1日起，继长江以北地区开启升温模式后，长江以南地区也加入回暖行列。截至2月4日，全国大部分地区的回暖状态将持续在线。其中，东北中南部、黄淮中部、江淮、江南中东部、华南北部等多地，最高气温累计升幅超10℃，部分区域升温甚至可达15℃以上，暖意十足。

本轮升温过后，最高气温15℃线将北抬至河北中部，20℃线更是逼近长江沿线，全国多地气温较常年同期大幅偏高。

2月2日-10日，内蒙古中东部、东北地区大部、西藏东部、四川西北部等地平均气温较常年同期偏低1℃-3℃，全国其余大部分地区平均气温较常年同期偏高1℃-3℃，其中新疆北部部分地区偏高4℃以上。

不过，眼下这个时节，冷暖交锋本就是常态。老话说“立春暖一日，惊蛰冷三天”，升温的背后，冷空气也在悄然蓄力。从中央气象台的预报看，一股中等强度冷空气已整装待发，给回暖的中东部地区“降温”。

预计2月5日到7日，这股冷空气将自北向南影响我国中东部大部地区，多地气温将先后下降4℃-8℃，东北地区东部、江南北部等地部分区域降温幅度可达10℃以上，冷暖反转明显。

同时，这次冷空气还会带来大风和降水天气：长江中下游以北大部地区将刮起4-6级偏北风；江淮、江汉、江南、西南地区东部及华南大部等地有小到中雨，江汉北部、江淮、江南东北部还将出现雨转雨夹雪或雪的天气；华北北部、东北地区东部的部分地区有分散性零星小雪或小雪。

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
02月02日 星期一	晴到多云		0-12
02月03日 星期二	晴到多云		-1-13
02月04日 星期三	晴到多云		3-19
02月05日 星期四	阴到多云，夜里有雨		8-18
02月06日 星期五	阴有雨		4-10
02月07日 星期六	阴转多云到晴		2-8
02月08日 星期日	晴到多云		-2-12

据宁波气象

2 气温先冲高再「腰斩」

新的一周(2月2日-8日)，我市的气温将呈现一个倒“V”字，反差感拉满。

2月2日到5日，我市以晴或多云天气为主，气温持续稳步回升。尤其是2月4日到5日，我市最高气温预计可达18℃-19℃。其中，2月4日恰逢立春节气，天气仿佛也拿到立春“限时体验卡”。

不过，需要大家留意的是，暖意只在白天，上述时段早晚气温依然较低，尤其是2月2日、3日早晨，市区最低气温只有-1℃到0℃，局部地区有薄冰；山区最低气温更低，只有-4℃到-1℃，有冰冻。

其实，从2月5日白天开始，我市上空云系逐渐聚集；等到夜里，随着冷空气南下，2月5日夜到6日，我市将有一次大风、降温和降水过程。

从目前的预报看，降水预计要等到2月7日才会告一段落。气温届时也将被“腰斩”，2月6日我市最高气温预计只有10℃左右；2月7日起，最低气温更是开启“冷冻”模式，跌至2℃及以下，最低仅有-2℃。

与前半周的暖意融融相比，后半周将变得寒意瑟瑟，体感的反差比较明显，大家也是要多留意气象部门发布的最新预报预警，及时增加衣物，做好必要的防寒保暖措施。

还需要特别提醒大家的是，气温骤升骤降，容易诱发感冒与心脑血管疾病，大家也不要因为天气暂时的转暖而过早脱去棉衣，尤其是年老体弱者更换衣物更应审慎，切忌骤减衣物。

3 「咬春」盼新

作为二十四节气之首，立春“初候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰”，时时处处藏着萌动的春意。

古人感知这份春意，便以热闹的迎春仪式，迎接这一年的开端。因此，立春，也被称为“正月节”“岁旦”，其热闹程度“大如年朝”，更衍生出丰富的迎春民俗。

立春迎春，最有仪式感或许要数“打春牛”。在浙江地区，人们以土塑成“春牛”，腹中塞满五谷，通过叩拜、鞭打，象征催耕启农。随后，大家会争相将打碎的“春牛”土块拾回家，撒在牛栏或田中，寓意新的一年五谷丰登、六畜兴旺。

若说打春牛是迎春的庄严仪式，那“咬春”便是藏在烟火里的欢喜。古时咬春“无贵贱嚼萝卜”，以辛甘之味通肺气、解春困，也藏着“咬得菜根，百事可做”的生活韧劲。到了如今，“咬春”的主角早已变成了春卷，成了立春日独有的滋味。

选当季鲜嫩的荠菜、脆爽的笋丝，搭配鲜美的肉丝做馅，裹上薄如蝉翼的春卷皮，卷成规整的卷筒，入锅炸至金黄酥脆，咬上一口，外皮咔嚓作响，内馅鲜香满口，这便是舌尖上的“春天”。

老一辈人还会叮嘱，吃春卷要从头吃到尾，这份小讲究，藏着对新岁“有头有尾、平安圆满”的美好祈愿。一根春卷，裹着时令鲜蔬，裹着人间烟火，也裹着人们对新春最真挚的祝福。

立春，是冬的收尾，更是春的序章。它告诉我们，“一年之计在于春”，不必急着盼花开，不妨趁此时，立下心间的希望，定下新年的计划，让生活的蓝图从这一日慢慢铺展。待东风渐暖，雨水、惊蛰、春分次第而至，所有美好，都将随着春而来。

记者 石承承 徐嘉胤