



# 惊蛰

## 未见雷，春雨润如酥

新的一周，恰逢元宵节(3月3日)和惊蛰节气(3月5日)。市气象台最新预报显示，这一周宁波的天气将是雨日偏多，晴日难得。阴雨缠绵，冷空气又携风而来，把刚抬头的春意又压回了几分。



炖梨盅。图片由AI制作

### 1 江南春雨如帘 冷空气也来助阵

进入3月，我国天气格局加速向春天过渡。

未来一周，江南、华南将成为降雨的主阵地，而北方则受多股冷空气影响，气温持续偏低。3月2日至3日，我国雨雪范围较大，北方多地将出现较强降雪，江南、华南降雨频繁，部分地区仍有中到大雨，局地暴雨并伴强对流。

气温方面，受阴雨雪和频繁冷空气影响，北方多地未来几天最高气温将持续偏低，内蒙古东部、东北部分地区最高气温不足0℃，华北一带最高气温多在5℃上下。南方气温波动整体不大，但受阴雨和冷空气的影响，长江中下游一带最高气温多在10℃至15℃左右，但仍需注意保暖。

### 2 雨落惊蛰前 风起乍暖还寒

这一周，甬城将在雨水中迎来元宵佳节，又将在晴冷中进入惊蛰节气。

今天，阴有时有小雨，11℃~17℃。白天尚存几分暖意，但傍晚起体感骤降。需要特别提醒的是，受冷空气影响，今天到明天我市沿海海面有8级~10级偏北大风，沿海地区和高海拔山区7级~9级，内陆平原5级~7级。这阵风，是这周天气的“分水岭”——吹散暖湿气流，也为后续降温埋下伏笔。请市民朋友远离高楼间的狭窄通道；海上航行、海上作业及渔业生产须格外注意安全。

周二恰逢元宵节。3月3日，阴局部有小雨，8℃~12℃。偏北风4级~5级并逐渐减弱。赏灯、聚会可照常安排，只是雨丝偶尔飘落，需带好雨具。

受冷空气影响，周三、周四雨意最浓的两日。3月4日，阴局部有小雨转阴有雨，8℃~12℃；3月5日惊蛰当日，阴有雨，9℃~13℃。虽无春雷炸响，却有雨丝如帘，这两天雨势明显，道路湿滑、能见度下降，驾车出行请减速慢行，保持安全车距。

周五是天气的转折点——阴转多云，8℃~14℃，午后或有阳光漏下，是这一周由雨转晴的界碑。周末终于迎来久违的晴好，偷懒许久的太阳终于“复工”，这两天适宜短途踏青、寻梅、赏春。

一周的天气，恰如李清照词中所写：“乍暖还寒时候，最难将息。”虽然有些老生常谈，但此时“洋葱式穿衣法”最实用。内搭薄衫，外罩厚衣，随时增减，既能抵御晨间清寒，又能拥抱午后暖意。

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
03月02日 星期一	阴有时有小雨		11 - 17
03月03日 星期二	阴局部有小雨		8 - 12
03月04日 星期三	阴局部有小雨 转阴有雨		8 - 12
03月05日 星期四	阴有雨		9 - 13
03月06日 星期五	雨止转阴到多云		8 - 14
03月07日 星期六	晴到多云		4 - 12
03月08日 星期日	多云		3 - 16

据宁波气象

### 3 一盅炖梨润春燥 几缕艾香驱旧尘

惊蛰节气，在宁波人心里，不只关乎天气，更关乎生活。

惊蛰吃了梨，一年都精神。惊蛰吃梨，是代代相传的老规矩。吃法之一，是做炖梨盅。梨者，离也——寓意远离虫害、远离疾病，祈愿一年五谷丰登、家人安康。这一习俗，有实用的智慧：惊蛰后天气转暖，人易口干舌燥、外感咳嗽，梨性寒味甘，润肺止咳、滋阴清热，正是时令恩物；也有美好的寄托：那一口清甜，是对新一年“离”开霉运、“离”开病痛默默期许。

做炖梨盅时，讲究的是耐心。“嚓嚓嚓”挖去梨核，放入泡发的白木耳、红枣，添一小把枸杞和少许冰糖，梨盅内不加水，隔水蒸半小时——梨熟自会出汁，清甜全在盅里。出锅时，梨肉软糯，汤汁晶莹，趁热吃下，从喉头暖到心底。

除了吃梨，惊蛰还有“扫虫”的旧俗。农户们会在惊蛰这天拿着扫把去田间扫虫，举行简单的仪式，祝愿害虫远离庄稼，保佑一年好收成。如今这一习俗虽已少见，但那份对土地的敬畏、对丰收的期盼，依然藏在老一辈人的念叨里。如今我们可能更熟悉“打小人”的衍生习俗——点燃艾草、清香，熏一熏屋角墙缝，噼啪声中，驱走蛇虫鼠蚁，也驱走一冬的霉运。这艾烟缭绕间，是新一年清清爽爽的开始。

这个春天，以雨丝为帘、以风声为号，慢慢掀开。老话说“春捂秋冻”，惊蛰前后寒气未尽，尤其是风起雨落的日子。不妨学一学那一盅炖梨的耐心：慢火蒸，等它出汁；添衣暖，等春站稳。待到雨收云开，阳光洒满甬城时，再去赴那场与早春的约会。

记者 徐嘉胤