

别被“雨纷纷”劝退

清明好天气在后头

清明时节雨纷纷。每到这个时节人们总会下意识地抬头望天，心里思忖着，今年的清明节前后会下雨吗？新的一周（3月30日—4月5日），答案即将揭晓。

宁波市气象台最新预报显示，这一周甬城的天气，会在晴雨之间来回切换，前半周雨水常来“打卡”，但后半周阳光会准时返场。虽然依旧躲不过那一场“雨纷纷”，但好在雨歇之后，春光依旧，踏青赏春的计划不会被耽误。

1 南方“强对流”上线，北方气温起伏明显

3月将尽，春天的脚步在全国各地迈出了截然不同的节奏。

南方阴雨将贯穿整周，强对流天气同步上线。中央气象台3月29日连续发布暴雨蓝色预警、强对流天气黄色预警：3月29日至31日，西南地区东部、江汉、江淮、江南、华南北部等地有较强降雨，其中贵州东南部、湖南中北部、江西、广西北部、广东北部、福建中北部等地部分地区有大雨或暴雨，局地大暴雨；上述地区还将伴有8-11级雷暴大风、冰雹、短时强降水等强对流天气，强对流主要影响时段为午后至夜间，最大小时降雨量可达80毫米以上。

未来一周，江南、华南北部、四川盆地东部及贵州等地将持续被阴雨“霸屏”，雨日可达5至7天，核心降雨过程分为两轮：3月29日至

31日、4月2日至4日，大部地区累计降水量较常年同期偏多6成至2倍，局地偏多3倍以上。

北方则是先暖后凉的格局。此前，受脊前偏北气流控制，北方大部天气晴好，利于太阳辐射增温，北京、太原、济南等地气温一路攀升，接连创下今年以来新高，暖热程度一度超过南方多地。3月30日至4月1日，将有一次弱冷空气过程影响我国，主要波及东北地区、内蒙古中东部、华北、西北地区东部，上述地区将出现4℃-8℃降温，局地降温幅度超10℃，东北部分地区最高气温将跌回个位数，北方气温高于南方的局面将短暂结束。

但从整体趋势来看，未来15至30天，全国大部地区气温仍较常年同期偏高1℃~2℃，回暖仍是大趋势。

3 清明时节，阿拉宁波人绕不开的三件事

清明是二十四节气中，为数不多兼具节气与传统节日双重身份的重要节点。它最初只是指导农耕的时间坐标，与天象物候深度绑定；到了唐代，清明逐渐从节气演变为节日，寒食节的祭祀传统、上巳节的游春习俗慢慢融入，最终成了一个以祭祖追思为核心，又能尽情拥抱春光的特殊节日。

“宁波人过清明，始终绕不开三件事：祭祀、吃时令菜、踏青。”宁波文史学者、宁波市民俗文化研究会专家周东旭如是说。

祭祀，是宁波人清明的头等大事，尤其以上坟祭祖、做清明羹饭为重，不少海内外游子都会特意回乡上坟。宁波人会按家族规模，选择不同的祭祀形式：普通人家多在厅堂摆上一桌“清明羹饭”，在家中追思先人；大家族则会齐聚祠堂，举行集体祭礼、诵读族谱，把家族的根脉与情感代代相传。而扫墓祭祖，也就是宁波人常说的“上坟”，是所有人最熟悉的仪式。

按老底子的习俗，上坟要带酒食果品、纸钱到墓地，摆供、焚纸、培土，再折几枝新柳插在坟头，最后叩头行礼。如今，去公墓祭扫、用鲜花水果替代纸钱祭品，已成了主流，但那份慎终追远的思念，从来没有变过。

庄重的追思之外，清明的味道还藏在宁波人餐桌的时令鲜货里。对于宁波人来说，艾草麻糍的清苦回甘、青团的软糯香甜，就是刻在DNA里的清明味道。宁波老话讲“清明麻糍立夏团”，田埂里新采的嫩艾草，捣出青汁和进糯米粉，裹上豆沙或芝麻馅上锅一蒸，满屋子都是春日独有的清香气，而青团也因这份时令感，成了清明祭扫的必备供品。

餐桌上的惊喜远不止这些。清明前后的螺蛳最是肥美，老话叫“清明螺，赛肥鹅”，喂一口全是江河的鲜气；过冬后的大白鹅肉质嫩到入口即化，是清明羹饭里雷打不动的主角；还有刚冒头的马兰头、

香椿，拌上香干，配上一杯新炒的明前茶——宁波人讲究“不时不食”，吃的就是这份春天刚到的鲜灵劲儿。清明羹饭的菜品，宁波人更是格外讲究，黄豆芽炒油豆腐、菜蕻羹、红烧黄鱼、红烧肉，每一样都藏着老宁波的规矩与心意。

追思先人之外，踏青是宁波人清明假期里必不可少的春日仪式。宋代诗人吴惟信在《苏堤清明即事》里写道：“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”千年前的诗句，放到今天的宁波依然适用。每到清明，宁波人总爱举家出门野餐、放纸鸢，去东钱湖、九龙湖、四明山赴一场与春天的约会，象山钱仓村的梯田油菜花海、浙东大竹海的万亩竹林、横街镇刚冒尖的春笋等，都是春日踏青的宝藏去处。

踏青归来，宁波人还有一项老传统——戴柳、插柳。宁波老话讲“清明戴杨柳，下世有娘舅”，也有“清明不戴柳，红颜变皓首”的古语，人们踏青归来，会在家门口插上一枝柳枝，既为避虫疫，也寄托着对阖家平安、生命绵长的祈愿。

清明，用一场郑重的祭扫，教我们感恩先辈、铭记来路；用一场奔赴春光的踏青，教我们热爱生活、不负当下。清明一过春就深了，那些藏在仪式里的思念与暖意，终将化作我们热气腾腾往前走的力量。

记者 徐嘉胤

2 晴雨相间，清明出行多看天

周一多云到阴有阵雨，局部雷雨，夜里小雨转阴，气温15℃~23℃。今天受冷空气“正面交锋”影响，除了阵雨和局部雷雨，还可能伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气，沿海海面更有8级-9级偏南转偏北大风。大家一定要做好防范，雨天路滑，出门务必注意交通安全，沿海作业的朋友也要避开大风时段。

周二多云转阴有阵雨，气温13℃~19℃。这天雨势会平缓很多，淅淅沥沥的春雨落下来，空气里是泥土和青草的清香，出门记得随身揣把伞就好。

进入4月，雨水先歇一歇，给大家安排了两天难得的晴好天气。4月1日多云到晴，气温11℃~21℃，届时阳光将铺满甬城，不冷不热的温度体感刚刚好，适合错峰出门祭扫，避开假期的人流。

周四多云到阴，夜里转阴有阵

雨，气温11℃~23℃。白天依旧是晴在线的好天气，傍晚开始，雨水或许会再度返场，大家出门可以提前带好雨具，做好准备。周五阵雨转阴，气温15℃~19℃，这天雨势比较明显，春季天气说变就变，大家一定要及时关注最新的天气预报，合理安排出行。

大家最关心的清明假期天气如何？假期前两天（4月4日-5日）是舒服的多云天气，气温适宜，不管是祭扫追思，还是带着家人出门踏青探春，都再合适不过了。假期最后一天（4月6日）雨转阴，气温13℃~19℃，返程路上可能还有雨水相伴，请提前规划好行程。

临近清明，还要再啰嗦一句：晴好时段森林火险等级会有所升高，扫墓祭祖的时候，大家尽量选择鲜花祭扫、丝带寄哀思等文明祭祀方式，绝对不要在野外违规用火，一定要防患于未“燃”。



AI生成图

宁波市			
预报日期	天气	天气图标	气温℃
03月30日 星期一	多云到阴有阵雨或雷雨，夜中小雨转阴		15-23
03月31日 星期二	多云转阴有阵雨		13-19
04月01日 星期三	多云到晴		12-21
04月02日 星期四	多云，夜里有弱对流		11-23
04月03日 星期五	阴有阵雨		15-19
04月04日 星期六	多云		15-23
04月05日 星期日	多云		15-23

据宁波气象