

刚入夏就 30°C+ 淡定,阵雨马上来“灭火”

新的一周(5月11日—5月17日),季节的进度条终于从“暮春”跳到了“初夏”。宁波市气象台官宣,5月11日起,宁波日平均气温将稳定在22°C以上,正式进入气象学意义上的夏季。

1 入夏时间比常年早9天

今年入夏时间较常年偏早9天(常年为5月20日),早在前几天,“宁波即将入夏”的消息就在各大平台上刷了一波屏。

初夏的天气有时也像还没完全脱掉春装的人,虽已穿上了夏天的“外衣”,骨子里却还留着春天的“脾气”。午间阳光热烈得像盛夏,早晚却还有一丝凉意;晴好时空气燥热,雨水一来又凉快几分。

这一周,宁波的天气将在晴与雨之间来回切换,气温稳中略降,偶有阵雨来“串门”。宁波市气象台预计,本周前期以多云为主,白天最高气温可达30°C以上,午后体感闷热。需要留意的是,昨天夜里到今天早晨以及今天夜里到明天早晨,沿海海面及沿海地区局部有雾,能见度降低,出行请注意安全。14日起受低压槽东移影响,云系增多,部分地区有阵雨,气温随之小幅回落。

跨越这一周,初夏的气息将变得越来越浓郁。花开正好,气温舒适,即便阵雨来扰,也不影响出门走走的心情。

2 北方迎来今年首轮高温天

从全国来看,未来10天,中东部大部地区降水偏多。预计黄淮及其以南大部地区累计降水量在30毫米~80毫米,江汉、江南、华南部分地区可达120毫米~180毫米,较常年同期偏多3至7成,局地偏多1倍以上。

值得注意的是,5月11日至14日,江南、华南等地将有一次中到大雨过程,部分地区有暴雨到局地大暴雨,并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。好在这波强降雨的主阵地偏西偏南,落到甬城上空时已经“收敛”了不少。

与此同时,北方天气则上演“冰火两重天”——随着暖性高压脊东移,今起4天,北方大部地区多晴好天气,同时在光照加热和暖空气的共同作用下,一轮炎热天气过程将展开,其中华北中南部、黄淮等地最高气温可达35°C~37°C,迎来今年首轮高温天气;随后一股冷空气自西向东影响新疆、内蒙古、西北、华北等地,气温先后下降4°C~8°C,局地降温10°C以上,并伴有5级~7级大风和扬沙浮尘。

预报日期	宁波市区				
	天气	天气图标	气温°C	风向	风力
05月11日 星期一	多云		18-30	偏南风	3级
05月12日 星期二	多云		20-32	偏南风	2~3级
05月13日 星期三	多云到阴		19-31	南到东南风	3级
05月14日 星期四	多云到阴部分有阵雨		20-28	偏南风	3~4级
05月15日 星期五	多云到阴部分有阵雨		22-28	东南风	3~4级
05月16日 星期六	阴到多云		20-28	东南风	3~4级
05月17日 星期日	多云到阴		21-27	南到东南风	3~4级

据宁波气象



AI生成图

3 宁波晴雨相间体感闷

进入新一周,阳光不负“入夏”之名。5月11日,多云,最高气温直冲30°C,午间颇有几分盛夏的燥意。刚刚官宣入夏的这一天,遮阳帽和防晒霜可以提前就位了。

5月12日到13日,气温将继续攀升,最高气温维持在31°C~32°C之间,体感燥热。不过,早晚的最低气温只有19°C~20°C,昼夜温差抬头,凉意犹存。表面上的晴朗“好戏”刚唱不了多久,一场雨又在路上了。

5月14日起,天气将进入“阵雨模式”,多云到阴,部分有阵雨,最高气温回落至28°C,湿漉漉的空气里多了一丝凉意。5月15日同样是多云到阴,部分

有阵雨,体感明显比前两天清爽不少。

周末两天,根据预告,云系依旧偏多,天空以阴到多云或多云到阴为主,5月16日20°C~28°C,5月17日21°C~27°C。这两天白天会感觉体感偏闷,这是因为空气湿度大导致汗液不易蒸发,体感温度会比实际气温偏高。出门可以穿得宽松透些。

这一周昼夜温差明显,早晚凉而不寒,出门不妨多备一件薄外套。另外,阵雨常“突袭”,晴雨伞最好随身带一把。初夏的阳光看似温和,实则穿透力很强,容易在不知不觉中晒伤皮肤,尤其是颈部、手臂等暴露部位要格外注意。

4 入夏后这几件事要留意

今年宁波的夏天来得比往年早了一些,身体还没来得及适应气温的骤然升高,容易出现“换季小状况”。入夏第一周,不妨从这几件小事开始,平稳度过季节交替期。

别贪凉,早起先喝杯温水。中医认为“夏气通于心”,立夏之后阳气渐长,阴气渐弱,人体气血多运行于体表,内在脏腑反而相对虚弱。厚外套可以脱了,但清晨的凉意还在,最好先喝一杯温水,让身体慢慢“升温”。如果一来就灌冰水,脾胃容易“措手不及”,整个人也更容易疲惫。

与此同时,饮食上宜清淡,给脾胃“减负”。天一热,食欲自然下降,不必强求大鱼大肉,一碗清爽的粥、一份凉拌黄瓜,反倒能让胃肠感到舒服。少吃油腻、辛辣,多吃新鲜果蔬,适量喝些绿豆汤,也是入夏后不错的补水方式。

此外,入夏后气温升高,细菌繁殖加快。放在常温下时间较长的饭菜,该倒就倒,别舍不得。剩菜及时放进冰箱,吃前充分加热。外出野餐时,尽

量带容易保存的食物,避免生冷食品,从细节上保护肠胃。

运动方面,适度即可,别把自己练“伤”了。天一暖和,有人开始疯狂运动,想快速减掉冬天攒下的肉。其实每年都会有人因急于减肥锻炼导致中暑或扭伤。初夏更适合晨练或夜练,慢跑、快走、打太极拳,让身体微微出汗就够了,不必追求大汗淋漓。

《黄帝内经》里讲,夏天是万物繁茂、开花结果的时节,人应该顺着这股“向外舒展”的劲儿来生活。晚上可以稍晚些睡,但别熬过23时;早晨认真吃一顿早饭,中午抽空眯半小时,精神会好很多。白天也别总窝在室内,上午九点或下午四五点,找个有阳光的地方晒晒后背,用一刻钟到20分钟的时间补补阳气。把早餐吃好、午觉睡踏实、晚上从容放松,顺着身体的节律走,就是最好的养生。

接下来的日子,窗外的枇杷开始泛黄,树荫渐渐浓密起来,几场阵雨来去之后,阳光又铺满院子。夏天来了,日子过得慢一点,稳一点。 记者 徐嘉胤