

芒种至

盛夏始



步入6月,夏日的脚步愈发急促。白昼不断拉长,暑气缓缓升腾。

新的一周(6月1日—6月7日),甬城雨水频频到访,梅雨季的氛围也越来越浓。

AI制图

1 南方雨带再增强 北方强对流多发

进入6月,我国南方天气在短暂的“中场休息”后再次迎来变局。中央气象台预计,6月3日前,中东部降水强度较弱,但从3日起,南方地区降雨将再度增强。西南地区东部、江汉南部、江淮南部、江南及华南西北部将先后出现中到大雨,局地暴雨或大暴雨。整个6月上旬,主雨带将长时间滞留在长江中下游至江南一带,宁波的雨水也随之变得绵长。

放眼全国,6月份整体依然偏暖。据国家气候中心预测,6月全国大部地区气温接近常年同期到偏高,其中西南地区东部、江南西部、东北地区及华北等地降水量较常年同期偏多3成~8成。预计今年夏季(6月—8月)浙江等华东地区也将维持气温偏高、降水偏多的趋势,梅汛期暴雨和夏季强对流天气的风险不容小觑。

另外,目前正值夏收农忙时节,中央气象台预计6月上旬华北、东北等地多阵性降雨和强对流天气,尤其5月31日至6月2日、6月3日至5日,内蒙古东部、东北地区、华北北部等地将有雷暴大风或冰雹等强对流天气。广大农民朋友需要密切关注天气变化,抓住有利时机抢晴晾晒、适时收割。

2 晴雨多变 高考首日天气平稳

今天是“六一”儿童节,雨水很“懂事”地收敛了不少。全市多云,局部有阵雨,最高气温31℃左右。虽然没有大太阳,但空气湿度大,体感会有点闷。带孩子出门玩的家长,包里不妨揣把伞,既能挡偶尔飘来的小雨,也能遮一下时不时露脸的太阳。

周二,晴热继续。预报当天多云,最高气温升至33℃,体感炎热,市民需注意防暑降温。而到了3日,白天多云,最高气温将达34℃。但从下午起,受切变线影响,天气转折——我市将有阵雨或雷雨,并可伴有短时强降水、局地雷暴大风等强对流天气,大家要注意防范。到了6月4日,阴有阵雨或雷雨,气温25℃~28℃。

6月5日芒种节气当天,宁波多云到阴有阵雨或雷雨,气温在24℃~30℃之间。雨水应景,却没有“捣乱”的意思,反倒为田间地头添了一份湿润。而雨水的节奏并未就此打住,周六阵雨或雷雨转多云,气温24℃~29℃。

周日将迎来备受瞩目的高考首日(6月7日),预报显示多云,最高气温28℃左右。天气总体平稳,但初夏天气变化快,请考生和家长及时关注最新天气预报,随身备好雨具,提前规划好赴考路线,预留充足时间。

3 芒种至,不忙“种”,忙“养生”

芒种有三候:“一候螳螂生,二候鵙始鸣,三候反舌无声。”螳螂破壳而出,伯劳鸟开始在枝头感阴而鸣,反舌鸟却渐渐沉默……天地间的阳气盛极将衰,微阴开始萌动,大地的节律就在这些细微的变化里悄悄切换。

《月令七十二候集解》里说:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”芒种谐音“忙种”,到了这一时节,北方要抢收带芒的麦子,南方要赶紧插下带芒的稻秧。“芒种不种,再种无用”,农时不等人,田间的节奏一下子快了起来。

除了“忙种”,过去的芒种还有祭花神的习俗,曾在《红楼梦》中留下浓墨重彩的一笔。民间认为,芒种一到,百花便开始凋零,花神即将退位,于是在这一天设案送花神,用彩带彩线系在枝头,为花神饯行。如今这个习俗虽已不常见,但那些挂在枝头的彩线,曾是这个时节最美的风景。

芒种过后,宁波正式进入湿热交蒸的“桑拿天”模式。宁波有句老话叫做“芒种夏至天,走路要人牵”,说的就是这个时节暑湿之气最盛,人容易出现精神萎靡、四肢困倦、食欲不振、心烦失眠等“苦夏”症状。

芒种饮食宜清淡,多吃能清热祛湿、健脾开胃的食物。宁波本地应季的冬瓜、丝瓜、苦瓜、绿豆、薏米都是很好的选择,可以用来煮汤或煮粥,比如冬瓜海带汤、绿豆薏米粥,既能补充水分,又能帮助身体排出湿气。

对付闷热带来的疲劳体乏,老宁波人还有一个私藏的法子——“青梅煮酒”。芒种正值梅子黄熟的

季节,新鲜的青梅酸涩难当,必须经过加工才能入口。除了简单的糖渍,宁波人更偏爱将青梅入酒:酒色清亮,入口甘醇,在闷热的梅雨季温上一壶,恍惚间有几分《三国演义》里“青梅煮酒论英雄”的豪情。

青梅本身含有多种天然有机酸和矿物质,能帮助消除疲劳、调节身体酸碱平衡。以梅佐酒,酒气微醺中带着生津的酸,一杯下去,闷湿带来的困倦渐渐散去,人也跟着清爽起来。

芒种忙着种,也忙着收。农田里刚插下的秧苗,尚需一季风雨才能金黄;而考场上的少年,那些日复一日的耕耘,即将迎来收获。在这个特殊的时节,各位考生和家长注意劳逸结合,保证充足的睡眠,饮食清淡有营养,保持平和的心态。

愿走进考场的学子们,在这个芒种时节,也能像田间的庄稼一样,在汗水浇灌之后,收获属于自己的丰盈。

记者 徐嘉胤

预报日期	宁波市区		
	天气	天气图标	气温℃
06月01日 星期一	多云、局部阵雨		19 - 31
06月02日 星期二	多云		23 - 33
06月03日 星期三	多云, 下午转阴有阵雨或雷雨		24 - 34
06月04日 星期四	阴有阵雨或雷雨		25 - 28
06月05日 星期五	多云到阴有阵雨或雷雨		24 - 30
06月06日 星期六	阵雨或雷雨转多云		24 - 29
06月07日 星期日	多云		21 - 28