

# 今年宁波何时出梅？ 有消息了！

惊雷乍响，暴雨如注。

6月29日午后，甬城经历了一次明显的强对流天气“洗礼”，全市普遍出现阵雨或雷雨，部分地区伴有短时暴雨和强雷电。

在30℃左右的气温和近乎饱和的湿度双重夹击下，体感闷热黏腻。

浙江首席科学传播专家、市气象服务中心高级工程师卢晶晶分析，从6月29日开始到7月2日，冷暖气流完美配合，主雨带异常稳定，核心暴雨带直指江南中北部和长三角地区。对浙江而言，浙中北地区被圈入暴雨中心，局地有大暴雨，短时风雨极为猛烈。

“连续多天暴雨盯着同一个地方下，累计雨量一旦超标，山洪、地质灾害和城市内涝的风险会非常高，丝毫不能放松。”卢晶晶提醒道。

受此影响，我市6月30日至7月1日均为阴有阵雨或雷雨天气，雨量可达中到大，部分地区暴雨，有雷雨时还会伴有短时暴雨和局地7级至9级雷雨大风。虽有雨水压制，最高气温仍徘徊在30℃上下，空气湿度饱和，闷黏感挥之不去。

市气象台特别提醒，市民外出

务必随身带好雨具，遇到强降雨时段尽量到安全室内躲避，注意绕开积水路段。同时，连续的强降水使得土壤含水量饱和，需高度警惕山体滑坡等次生灾害。

“雨雨雨”的模式何时能结束？出梅已近在眼前了吗？

卢晶晶透露，7月2日之后形势将出现变化。南海可能有台风生成，分流部分水汽，梅雨带预计会稍有减弱；但副热带高压随之北抬，雨后大气不稳定能量极易被触发，午后雷阵雨、强对流仍会突袭。

不过，这轮降水大概率是今年梅雨季的“最后一场告别秀”，随着副热带高压北抬，届时最高气温会直接攀升至35℃附近，真正的盛夏酷暑就要登场了。

浙江常年平均出梅时间为7月8日。而宁波近两年均早于常年：

2024年为7月4日，2025年更是早在6月30日。从目前形势看，本轮降水集中期过后，出梅确已近在眼前。

不过，市气象台首席预报员强调，出梅判定有严格的气象标准——副热带高压脊线须稳定北跳至北纬25度以北，且连续5日无大范围系统性降水，晴热少雨天气稳定维持后方可确认。

气象部门提醒，出梅并不意味着天气趋于平静。晴热高温迅速接管后，午后局地雷暴、短时强降水甚至冰雹等强对流天气仍可能发生，台风影响风险也需持续关注。

请广大市民放平心态，出行注意安全，及时关注最新预报预警信息，安然度过梅雨尾声，迎接盛夏到来。

记者 徐嘉胤

## 做好「四防」从容应对梅雨季

**防潮** 梅雨季易引发食品、衣物霉变，建议大家使用密封袋储存食物，利用空调除湿功能，除湿机等保持环境清爽干燥，雨水间歇期天气转晴时，及时开窗通风。

**防“梅雨病”** 长时间高温高湿天气易引发胃肠道、心血管、关节、皮肤等方面的疾病，被称为“梅雨病”。建议大家做好血压和心律监测，保持好心情，清淡饮食，空调房内注意关节保暖。

**防次生灾害** 长时间持续降雨易引发山洪、泥石流等地质灾害，以及城乡内涝、农田渍涝等次生灾害，梅雨季要及时关注当地发布的暴雨预警，尽量避免到山区、河谷等地游玩，如遇山洪和泥石流突袭，应向与其垂直的两边山坡上跑，不要停留在凹地处。

**防农作物旱涝** 典型梅雨是长江中下游地区初夏雨水的主要来源，对夏粮作物收获、水稻栽插和夏播作物播种十分有利。如果梅雨时间过长，雨量过大，可能会出现“烂秧场”，需及时做好排水和抢收晾晒工作。如果出现旱涝，甚至出现空梅、枯梅，易发生干旱，需及时流水灌溉，做好田间管理。

据中国天气



锄禾日当午，汗滴禾下土，粒粒皆辛苦。

# 珍惜粮食 反对浪费