## 本周气温像坐“过山车”
## 晴雨切换频繁

# “立冬补冬，补嘴空”



羊肉萝卜汤。AI制图

新的一周，我们即将“迈入”立冬节气。

昨日，宁波还有“小阳春”的暖意，市区最高气温冲到近29℃，但随着弱冷空气趁夜南下，本周气温像坐“过山车”，晴雨切换频繁、沿海大风间歇“登场”。

## 1 冷空气分批南下 北方有雪，南方有雨

据中央气象台中期预报，接下来的几天里（11月2日–10日）冷空气活动频繁，南方降雨明显增多增强。未来一段时间，除内蒙古东部、东北地区等地平均气温较常年同期偏低2℃–5℃外，我国其余大部地区气温接近常年同期或偏高。

其间，主要有两轮天气过程轮番登场——

本轮正在影响我国的冷空气过程从10月31日持续至11月1日。

冷空气自北向南、自西向东影响我国大部地区，南岭以北先后出现4℃–8℃降温，江南局地降温可达10℃以上，最高气温降幅尤为明显。

降水方面，重庆及江淮、江南北部、华南西部等地部分地区有中到大雨，局地暴雨。内蒙古东北部、东北地区则有小到中雨（雪）或雨夹雪。

11月3日至4日以降水过程为主。重庆、广西北部及江南西部和北部、江汉、江淮南部等地有中到大雨，局地暴雨。

第二轮冷空气出现在11月5日至7日。受其影响，内蒙古、东北地区、华北至江南北部等地自北向南有4℃–8℃降温，局地降幅超过10℃，并伴有5级–6级风，阵风7级–8级。届时，内蒙古东北部、东北地区有小到中雨（雪）或雨夹雪，黑龙江局地有大雪。江南西部和北部、华南西部及贵州、云南东部等地将出现中到大雨。

整体来看，北方是降温与雨雪“轮流登场”，东北、内蒙古一带寒意持续加深。南方则是降雨增多增强，前期偏暖的格局被逐步打破，到立冬前后，湿冷体感会明显加重。

| 预报日期 | 宁波市区 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 天气 | 天气图标 | 气温℃ | 风向 | 风力 |
| 11月02日 星期一 | 雨止转阴到多云 | | 17～22 | 西北到北风转东北风 | 3～4级转2级 |
| 11月03日 星期二 | 阴转阵雨 | | 13～20 | 东到东南风 | 2～3级 |
| 11月04日 星期三 | 阴有阵雨 | | 18～24 | 东南到南风转西北风 | 3～4级 |
| 11月05日 星期四 | 阴转多云 | | 17～22 | 西北风 | 4级转2～3级 |
| 11月06日 星期五 | 多云转阴 | | 13～21 | 西北风转东北风 | 2～3级 |
| 11月07日 星期六 | 阴转小雨 | | 15～18 | 东北风 | 3～4级 |
| 11月08日 星期日 | 阴有时有小雨 | | 15～18 | 东北风 | 2～3级 |

据宁波气象。

## 2 气温像坐“过山车” 晴雨切换频繁

宁波本周的气温像是坐上了“过山车”。昨日还裹着“小阳春”的暖意，在阳光和暖空气的助力下，市区气温一度冲向29℃。“打头阵”的是昨夜抵境的弱冷空气，一夜风雨过后，气温会“断崖式”下落。

周一，雨止转阴到多云，最高气温只有22℃，单日降幅近7℃。伴随降温一同到场的还有偏北大风（当天沿海海面有7级–9级大风），大风裹着凉意，衣柜里的厚外套可以拿出来了。

风雨来得急，去得也快，但安稳不了多久。周二，云系又慢慢加厚，天气阴转阵雨，气温在13℃–20℃之间浮动，清晨凉意更重。雨势算不上大，但淅淅沥沥地落一整天，湿冷感会比晴天里更明显，体感温度往往比实际气温再低一些。

周三，依旧是阴有阵雨的天气，但气温会有小幅抬升，为18℃–24℃，雨没停，体感依旧偏湿冷。

周四，雨水退场，为阴转多云的天气，气温17℃–22℃。

周五，多云转阴，气温13℃–21℃。这两天，算是本周里相对舒服的晴好天气，不过晴好归晴好，海上并不平静——5日到6日沿海海面会再起7级–9级偏北大风，海上作业、岛际交通都要留意大风影响。

周六，恰逢立冬节气，新一轮雨水又准时赶来报到，天气阴转小雨，气温15℃–18℃。这场雨会一直延续到周日，湿冷感会成为天气的主基调。眼下，正是换季感冒高发期，大家要记得添衣保暖。



桂圆烧蛋。AI制图

## 3 “立冬补冬，补嘴空”

11月7日，我们将迎来立冬节气。

立冬，是民间“四时八节”之一，冬季的第一个节气。“藏”是立冬的关键词。《月令七十二候集解》云：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”立冬，意味着万物进入休养、收藏状态。

只是，立冬已至，秋意仍浓。对宁波而言，“（农历）八月暖，九月温，十月还有小阳春”。立冬期间，因冷空气活动偏弱、副热带高压位置偏北，甬城仍会出现晴朗少雨、气温回暖天气，部分花木甚至出现二次开花等特殊物候现象。

从常年气象数据看，宁波真正进入气象学意义上的冬季，要等到12月初，届时宁波日平均气温将稳定在10℃以下。

尽管对宁波来说，立冬不算“冬”，但“立冬补冬，补嘴空”却是要“到位”的。人的饮食养生也要进入“藏”的阶段，即“进补”。

和北方立冬必吃的饺子不同，宁波人的补冬，走的是温润的路子。最家常的莫过于一碗桂圆烧蛋，本地晒制的桂圆肉文火慢煮，卧上几枚溏心荷包蛋，出锅撒一小撮干桂花，甜香顺着热气漫开，暖从胃里一直漫到指尖。有些人家还会炖一锅本鸡汤，配着四明山刚挖的冬笋、本地山药同煮，汤清味鲜，温补不燥，刚好抵得住渐起的寒意。

立冬前后，还有两样时鲜断不能错过。

一是甘蔗。民间素有“立冬食蔗齿不痛”的说法。等到立冬时节，甘蔗才攒足了糖分，甜得清润不齁，汁水丰沛，刚好解秋冬的燥。

另一样是萝卜。本地的白萝卜刚从地里收上来，个头不大却格外鲜甜，《本草纲目》里记载，它生可止咳消胀、熟可化瘀助消化，民间更是直白地称“立冬萝卜赛人参”。清炒、炖汤、腌渍皆宜，最简单的一碗萝卜丝年糕汤，鲜爽落胃。

天再冷些，各式温补汤锅陆续端上桌，就着热菜温一壶冬酿米酒，肉香混着酒香漫开，便是立冬最富足的图景。四季流转的仪式感，或许一直都藏在这些家常烟火的小事里。

记者 徐嘉胤

社址/宁波市宁东路901号 广告部电话/87348429 发行咨询电话/87685669 87682340 宁报集团职业道德投诉/87654321 定价/每月30元 零售/每份1元 邮发代号/31—84
印刷/宁波日报印务有限公司 地址/宁波市江北区通宁路520弄209号 法律顾问/素豪律师事务所罗杰律师、胡力明律师 地址/宁波市高新区扬帆路999弄研发园B区1幢8楼 电话/87298700