

## 宁波国庆天气：

# 雨水相伴 气温回落

国庆假期的脚步日渐临近，不少市民已经早早规划起出游计划。这个长假，天气究竟怎么样？夏末的天气舞台上，新一轮大气环流调整正悄然给出答案。

新的一周，冷空气将逐步南下渗透，席卷我国中东部大部地区，此前盘踞南方多日的晴热高温逐渐退场，阴雨天气范围扩大。宁波也将从夏末的燥热里抽身，在晴雨切换间，一步步迎来愈发明显的凉意。



高山上还有桃花在开。  
张海华 摄

## 1 华西至淮河多降雨 国庆期间北方冷空气活跃

中秋刚过，大气环流就悄悄“换了频道”——冷空气开始频繁露头，一路自北向南推进。北方率先开启降温模式，南方此前赖着不走的晴热高温，也终于要随着冷空气南下慢慢退散。

先看节前这两天（9月27日—28日），雨主要集中在华西到黄淮、江淮一带。陕西南部、四川盆地东北部、江汉、江淮等地会有中到大雨，局地还可能下暴雨；华北北部、东北地区以小到中雨为主，局地雨势也不小；青藏高原大部有雨雪，高海拔区域甚至可能有暴雪。

从9月29日到10月1日，较强冷空气就正式发力了。江南及其以北地区气温会陆续下降4℃~8℃，内蒙古部分地方降温能到10℃左右，还伴着4级~6级的偏北风。雨带也跟

着往南挪，西北东南部、华西、江汉、江淮，还有江南北部和西部、华南西部都会先后出现中到大雨，局地暴雨。尤其华西一带和之前的降雨区域叠在了一起，雨期长、累计雨量也大，正好赶上国庆假期开头，对出行赶路多少会有影响。

国庆假期中段（10月2日—4日），华西的阴雨还会维持，并且慢慢往江汉、江南和华南西部延伸，部分地区有中到大雨。北方大部降水总体偏弱，只有东北和华北部分地区受冷空气影响，可能飘点短时阵雨。

今年第26号台风“舒力基”已加强为强台风级，接下来它会往东北方向移动，强度还能维持甚至略有增强，不过路径离我国很远，对大陆及沿海地区基本没影响，大家不用过于担心。

## 2 高温“偃旗息鼓” 国庆假期阴雨转凉

把视线拉回宁波。中秋假期期间，高温与雷阵雨接连登场，给市民假期出行和户外活动带来了不少“打扰”。而随着冷空气持续渗透，嚣张多日的高温已“偃旗息鼓”，接下来一周，宁波将在多云与阵雨的交替中，渐渐褪去那一份“燥热”。

28日至29日，甬城维持“多云+午后局部阵雨或雷雨”的搭配，气温区间在25℃~31℃之间。

9月30日作为国庆假期前一天，也是节前出行高峰，甬城天气将迎来明显转折。随着北方冷空气进一步南下，冷暖气流交汇加剧，当天我市将转为阴有阵雨的天气，气温也应声而落，最高气温将跌破“3字头”，回落至28℃左右，凉意开始显现。

降雨叠加出行高峰，道路湿滑、能见度下降的风险提升，建议有出行计划的市民尽量错峰出行，提前规划路线，谨慎

驾驶。

进入国庆假期，阴雨天气将成为甬城天气的“主旋律”。10月1日到4日，我市多阴雨天气，其中10月1日至3日以阴有时有阵雨为主，4日起转为阴有阵雨。气温也将呈现阶梯式下降的态势，最高气温从27℃逐步回落至24℃，最低气温从22℃下滑至19℃。阴雨天的加持，湿冷感会比气温数值表现得更明显。

整体来看，这一周宁波的天气藏着两个“小特点”。一是气温“阶梯式”下滑，短短7天最高气温从32℃左右跌到24℃上下，降温幅度明显；二是降雨“在线”，无论是节前还是假期前期，午后局地雷雨、阵雨接连不断，几乎没有连续晴天。

因此，穿搭上可以试试“洋葱式穿衣法”，内层穿透气的薄款上衣，外层备一件薄外套，根据气温和天气变化随时增减；外出时，则可备上一把晴雨两用伞。

## 3 高山凉意至 野樱和桃花反季开花

虽说甬城平原地带暑气未消，尚未进入气象学意义上的秋季，但随着冷空气渗透带来降温，海拔落差形成的气温差异，让四明山区提前呈现出了别样的山野景致。

记者从资深媒体人、博物作家张海华（网名“大山雀”）处获悉，他近日在海曙区龙观乡与章水镇交界处的高山地带记录下了十分奇妙的植物生长景象。该区域海拔在700米左右，这几日市区最高气温仍在30℃上下，山顶的最高气温却只有23℃左右，山风一吹凉意十足。

也正是得益于这份持续的清凉，高山上的时令野花早已进入盛花期。山路两旁，羊乳、野菰、三脉紫菀、陀螺紫菀、白花败酱、牯岭凤仙花、紫花前胡等各色山野植物次第开花，热热闹闹铺满了山野。

更让人觉得新奇的是，在这片山花烂漫的山野间，居然还点缀着零星绽放

的野樱花，甚至有少量桃树也开出了花朵。本该春日盛放的花木在当下绽放，颇有几分时空错位的奇妙感。

张海华表示，这种现象看似特别，实则和近期的天气条件息息相关。植物的花芽分化与绽放，对气温、光照时长都十分敏感。当下的气温条件、光照时长与春季相近时，就容易让部分花木产生“错觉”，触发花芽开放，出现反季节开花的现象。

不只是高海拔山区，往年在宁波平原地区，到10月中下旬至11月上旬，只要气温适宜，也常会见到樱花、桃花、海棠等花木零星绽放，也就是民间常说的“小阳春”催生的物候现象。例如，2021年10月，月湖樱花大道上的樱花就曾在凉爽交替的天气里二度吐艳；2025年10月，宁波植物园的染井吉野樱也因气温波动再度开花，不少市民还特意前去打卡。

记者 徐嘉胤

| 预报日期          | 天气        | 天气图标 | 气温℃     | 风向    | 风力     |
|---------------|-----------|------|---------|-------|--------|
| 09月28日<br>星期一 | 多云，午后有雷阵雨 |      | 25 ~ 31 | 东北到东风 | 2 ~ 3级 |
| 09月29日<br>星期二 | 多云，午后有雷阵雨 |      | 25 ~ 31 | 偏东风   | 3级     |
| 09月30日<br>星期三 | 阴有阵雨      |      | 24 ~ 28 | 东到东北风 | 3级     |
| 10月01日<br>星期四 | 阴有时有阵雨    |      | 22 ~ 27 | 东北风   | 3 ~ 4级 |
| 10月02日<br>星期五 | 阴有时有阵雨    |      | 21 ~ 26 | 东北到东风 | 3 ~ 4级 |
| 10月03日<br>星期六 | 阴有时有阵雨    |      | 20 ~ 25 | 偏东风   | 2 ~ 3级 |
| 10月04日<br>星期日 | 阴有阵雨      |      | 19 ~ 24 | 东到东南风 | 2 ~ 3级 |

据宁波气象

## “让老人能自己照顾自己，就是最有意义的治疗”

“看见了，真的能看见了……”当取下遮在眼睛前的纱布时，78岁的王阿姨（化姓）反复说着这句话，声音哽咽。

王阿姨的右眼自幼失明，数十年来一直靠左眼生活。近半年来，她的左眼视力也急剧下降，让独居的她举步维艰。“做饭看不清，走路要摸着墙，只能咬牙硬撑着过日子。”在邻居推荐下，她来到宁波鄞州眼科医院，找到该院副院长杨柳。杨柳是博士、主任医师，曾任首都医科大学附属北京天坛医院眼科

副主任，在白内障、眼底病领域临床经验丰富。

经过详细检查，杨柳发现王阿姨的眼部情况十分复杂：白内障已经非常严重，混浊的晶状体完全挡住了视线，连眼底都无法看清。这意味着术前无法准确判断视网膜、黄斑等眼底结构的状态。面对这种情况，杨柳没有急于定方案，先和王阿姨把病情一五一十地讲清楚。“您的眼睛基础不好，一次手术不可能把所有问题都解

决。”杨柳坦诚地告诉她，当前最紧迫、也最现实的目标，是把重度白内障做掉，让她能重新看见，实现生活自理。至于其他眼部问题，可以后续再评估处理。

王阿姨说：“我就想能自己吃饭、自己走路。”和老人充分沟通后，杨柳团队为她制定了白内障超声乳化摘除联合人工晶体植入术。术后第一天，王阿姨的左眼视力就提升明显，生活能够自理，一切重回正轨。

杨柳提醒，老年高度近视合并白内障并不少见。一旦出现视力明显下降，应尽早就医，不要等白内障“熟透了”再手术。同时，独居老人更要关注眼健康，定期检查，避免因视力问题导致跌倒等意外。

宁波鄞州眼科医院始终关注老年眼病患者，尤其是独居、困难群体。正如杨柳所说：“让老人能自己照顾自己，就是最有意义的治疗。”

记者 陆麒麟 通讯员 邵爽