

降水、降温、大风、雷电、冰雹，一个都不少——

清明冷暖空气“对撕”大戏在即

踏青祭扫尽量避开4月3日，“正清明”（4日）天气有所好转

清明期间天气预报

4月1日

多云

10℃~24℃

4月2日

多云,傍晚到夜里有阵雨

13℃~25℃

4月3日

多云到阴有阵雨或雷雨

16℃~24℃

4月4日

阴到多云局部有小雨

12℃~17℃

4月5日

多云到阴

12℃~21℃

“清明时节雨纷纷”，回顾过去 10 年，差不多有 8 个清明节我们是在“雨纷纷”中度过的，今年也不例外。

而跟往年相比，今年清明的天气“戏”还会更足一些：冷暖空气对撕，降水、降温、雷电齐上阵。

记者粗略统计了一下，从 2006 年到 2015 年，除了 2007 年和 2014 年的清明天气晴好外，其余年份清明期间或多或少总能看到雨水的身影。

好像没有被雨水浸润过的清明，就显得不完整了。

其实，“清明时节雨纷纷”并不是诗人的一时兴起，也不是为了寄托人们对已故亲人的哀思，而是有科学依据的。因为清明所在的 4 月上旬，正是暖湿气流扩张，冷空气又不甘示弱的时候，两者相遇对撕，很容易造成大范围的降水。

今年清明,雨同样不会缺席,而且会特别大。据中央气象台消息，从昨天夜间开始，



打青团

打青团是清明时节江南一带最有特色的节令食品制作活动之一。青团是一种用草头汁（泥胡菜、艾蒿、鼠曲草等）做成的绿色糕团，其口味甜香、软糯。图为高新区实验幼儿园中二班小朋友和家长在奉化三石农场观摩制作“青团”。

记者 王鹏 通讯员 张楚 摄

一股较强冷空气开始影响我国中东部地区，到 4 月 3 日，我国中东部大部分地区自北向南将先后出现大风降温天气。

受冷空气和暖湿气流共同影响，今天夜间到 4 月 3 日，江汉、江淮、江南、华南北部等地将出现较强降雨，累积降水量 30~60 毫米，江汉东部、江淮西南部和江南北部局地可达 80~120 毫米，上述地区有雷电和短时强降水，局部地区伴有雷暴大风或冰雹。

这次降水不仅范围大，而且长江、淮河流域的强度大，有的地方甚至可能会下超过历史同期记录的暴雨，4 月 3 日的长三角可能风雨交加。

4 月 3 日，我市将会有一次明显的降水过程，而且还可能伴有雷雨。风雨交加，踏青、祭扫总归是不合适的，大伙儿在安排假期行程时，最好能避开这一天。

在这之前的4月2日，暖湿气流仍占据主导地位,因此白天我市仍旧以多云天气为主，等傍晚到夜里才会有阵雨，如果选择这一天出门的,记得要带好雨具或者早点回家。

至于之后的 4 月 4 日，也就是宁波人说的“正清明”当天，天气有所好转，阴到多云局部有小雨，不过因为受弱冷空气影响，气温有所下降，最高气温将跌至 20℃以下。

记者 石承承

邻居家墙上有张黑白遗像朝他笑

他把人家的房子烧了

在一所年久的老旧房子里，看到墙上的一张黑白遗像微笑，可能很多人心理都会或多或少受点影响。但镇海一名男子却因此夜不能寐，甚至为了追求心理上的解脱，他一把火将邻居的房子烧毁。最近，因为放火罪，该男子被镇海法院判处有期徒刑 3 年 3 个月。

为躲遗像甚至搬了家

男子姓汪，安徽人，今年 33 岁，住在镇海清水浦一带。

去年 2 月，他住处对面的一座老房子的主人让他帮忙去搬东西。进屋后，汪某发现墙上的一张黑白遗像里的老人一直在对着他微笑。汪某心中一紧，久久不能释怀。

之后发生的各种奇怪现象都让汪某觉得自己是中了邪。比如有一次，汪某在家门口往井里看，发现有另外一个人的倒影在他后面，但是当他起身往后看时，却没有人。

某天晚上,汪某起来到屋外小便,听到有人在用筷子敲碗。“当时还纳闷，这么晚了怎么还会有人在敲碗。可随后几天,我凌晨两三点起来都听到这个奇怪的声音。”

“晚上经常睡不着，身上还会莫名其妙地起鸡皮疙瘩。”因为心理压力越来越大，汪某索性搬离了该住处。可搬家并没有让他轻松些，“虽然听不到奇怪的声音了，可我

还是感觉照片上的人一直跟着我。”

烧房子前做好了赔钱打算

为追求心理上的安宁，最开始汪某想到了给逝者烧纸。去年5月的一天,他特意买了一点纸钱和香到老房子那里去,“我当时心里害怕,还叫小店的老板娘一起陪我去的。”

可是在老房子门口烧了纸钱和香，汪某晚上依旧睡得不安稳，他怀疑这一切还是跟那张遗像有关，最终心一横，决定连房子带照片一起烧掉。

几天后，汪某到宁波大学附近的路边买了 3 升汽油，直接来到了老房子处。等他走到房子面前时，“看见那间木房子窗户里散出来像灰一样的石灰和沙子之类的东西”，这让他更加坚定了“这间房子闹鬼，非烧不可”的想法。

他拿了几块木板，放到老房子墙边，倒上油，拿出打火机把木板点燃后就马上离开。不久，房子就被大火吞噬，全部被烧毁坍塌，过火面积约 30 平方米，火灾损失价值人民币 1 万多元。

烧了房子后，汪某也做好了赔钱的打算，但是让他万万没想到的是，他的行为已触犯了放火罪。

去年年底，汪某因放火罪在镇海法院受审。

“从那之后，我感觉舒服多了，睡觉也踏实了。”庭审中，汪某说道，“但是现在，我认识到自己放火烧房子是不对的，我愿意赔偿，希望她能够原谅我。”

镇海法院经审理认为，汪某作案时负有完全刑事责任能力，其以放火方式危害公共安全，已构成放火罪。根据其犯罪事实和具体情节，判处他有期徒刑 3 年 3 个月。

怎么从自我暗示中走出来？

其实，不仅仅是迷信和所谓的灵异事件，在长长的人生中，很多人都曾猝不及防地陷入一段自我暗示中，久久不能自拔。

如果这种暗示带来的是一种负面感受，甚至影响到个人生活，就需要及时调整心态，快速地从这种感受中走出来。

如何才能做到？宁波市心理咨询中心心理科主任张子霖说，首先需要调整自我认知，缺什么补什么，比如一个接受迷信观念的人，最好的办法莫过于多了解一些科学知识，直到可以解释自己的迷惑；其次这类事情最好和周围的人多沟通交流，让身边的人做一些理性分析，避免负面感受越来越大；再次，进行积极的自我暗示，比如告诉自己，这种事可以换一种方式解释，在没有找到真实的来源前，这是正常的。

记者 胡珊 通讯员 郑巍子

今起不许打麻将？

愚人节谣言!不要盲目转发

“在愚人节开个玩笑逗个乐子，无伤大雅，但愚人有度。对生活和社会发展产生危害的谣言不应成为愚人节的‘主旋律’。”昨天，微信安全团队发布了愚人节谣言预警。

比如，最近流传比较广的一条谣言称：从 4 月 1 日开始，所有麻将馆都将被查处，违规者凡 60 岁以下的一律拘留 5 天并罚款 5000 元~10000 元，低保户一经发现终身取消低保资格，国家公务员取消公务员资格。

警方表示，从未收到上级下发的执法管理文件，该消息属于网络谣传。

还有谣言称，身份证、公交卡、信用卡都不能和手机放在一起，手机工作时的电磁波会将卡片消磁。事实果真如此吗？据专业人士解释，只有磁条型卡片才有可能被消磁，公交卡、二代身份证都没有磁条。银行卡虽然有磁条，但手机发射的电磁波频率，不足以产生改变银行卡磁条信息的磁场，所以不用担心手机和银行卡放在一起会导致消磁。

当然，有些谣言更加离谱，比如“汽车水燃料将全面替代汽油”“一次性筷子能变笋干”等等，只要稍微有些科学常识，大家就能明辨是非。

据了解，目前，微信每天会收到一两万单有关谣言的投诉，为抑制这些谣言传播，微信已经联合多个机构建立起辟谣体系，公众号谣言文章将会被拦截，同时朋友圈和公众平台均设立了谣言举报入口。

微信安全团队表示，未来，微信还将通过技术手段加强谣言的识别，给用户创造更好的网络环境。

记者 陈爱红 通讯员 陈春歌

为救爱狗 女主人落水

其实大多数狗天生就会“狗刨式”

25 岁的陈小姐养了一条小泰迪，非常疼爱，每天只要一有空就会带它出门遛弯。

3 月 30 日傍晚 5 点多，趁着雨歇，陈小姐带着小泰迪出门“放风”。

在家关了一天后的，小泰迪很兴奋，撒了欢似地往外跑，没等陈小姐反应过来，小泰迪直接冲进了鄞州云龙顿吞村的河道里。

小泰迪落水的地方距离岸边并不远，而且本身也会点“狗刨式”，本不用太担心，无奈陈小姐爱狗心切，跪在岸边想把小泰迪捞上来。

万万没想到的是，陈小姐脚下一滑，自己也落了水。

河面距离河岸有 2 米左右的落差，单靠陈小姐一己之力压根没法自己爬上岸。而且和小泰迪不同，陈小姐是个十足的“旱鸭子”，在湍急的水流中，很快被冲出去两三百米。

正值晚饭时分，河边很少有人路过，当路人马女士经过时，陈小姐已经只留了脑袋在河面上，情况非常危急，马女士急忙报警。

所幸，民警及时赶到，抛出救生圈，将陈小姐拉上了岸。

民警说，其实绝大部分狗天生就会游泳，不用担心它会溺水，尤其它是因为贪玩自己跳下河的。即使狗真的没法自己游上岸，不会游泳的主人也不要贸然下水，可以找一根棍状物递过去，狗很聪明，会自己抱住棍状物，被拖上岸。

通讯员 徐秋瑾 记者 石承承