

岛城今天将迎首场强对流天气

谨防雷暴大风与短时强降水

□记者 陈佩佩 通讯员 许欣欣

本报讯 春雷乍响，风雨将至。记者从市气象台获悉，受冷暖气流激烈交汇影响，今天岛城将迎来今年首场明显强对流天气过程。预计全市阴有阵雨或雷雨，局部地区雨量可达中到大雨，后半夜雨势渐止、转阴到多云，其间部分地区有雾；天气过程将伴随局地短时强降水、雷暴大风和强雷电，市民需提前做好防范，合理安排出行。

“强对流天气主要集中在30日下午到上半夜，雨量可达局部中到大雨，并可能伴随雷暴大风、短时强降水和强雷电。”市气象台预报员徐逸雯提醒，大风与较强降雨叠加，将明显影响出行视线和道路安全，早晚通勤市民务必控制车速、保持安全车距，避开积水路段，谨慎出行。

春季是强对流天气高发期，近期冷暖空气交汇频繁，大气层结不稳定，易引发短时强降水、雷暴、大风等剧烈天气。徐逸雯进一步提醒，强对流天气期间，市民尽量避免前往山区、海边等灾害易发区域；户外施工、高空作业等需立即暂停，严防雷电和突发大风，切实保障人身安全。

除雷电和短时强降水外，此次天气过程带来的大风影响较为突出。受低压系统东移入海影响，舟山沿海今天下午起风力将显著增强，东南到南风在8~9级，夜里转为西北风8~9级，雷雨时更有短时雷暴大风出现，相关海域作业和航行需特别注意安全，做好防范。此次过程气温在13℃~19℃之间，体感总体平稳。

雨水短暂歇息，新一轮降雨已在候场。徐逸雯预计，4月2日夜起，受新一股冷暖气流交汇影响，我市将再

次迎来新一轮阵雨或雷雨天气，预计降雨将持续至4月3日，市民需持续关注天气变化。

近期阴雨连绵，空气湿度持续偏大，极易滋生霉菌。建议市民朋友抓住降雨间歇的短暂晴好天气，及时开窗通风、晾晒衣物，必要时可利用除湿设备做好家居防潮，守护居住环境健康。春季天气多变，提醒市民及时关注最新气象预报与预警信息，合理安排日常生活与出行。

逐日天气预报

3月30日：阴有阵雨或雷雨，局部有中到大雨，半夜雨渐止转阴到多云，局部有雾；13~19℃；东南到南风5~6级阵风7级，中午增强到6~7级阵风8级，下午起7级阵风8~9级，夜里西北风6~7级阵风8级增强到7级阵风8~9级。

31日：多云，下午转阴有阵雨，雨量中等；11~18℃；西北风6级阵风7~8级，上午起偏北风5~6级阵风7级，下午起东北风5~6级阵风7级。

4月1日：雨渐止转阴到多云，上午起多云；9~19℃；北到西北风5~6级阵风7级，下午转东南到南风5~6级。

2日：多云，半夜转阴有阵雨或雷雨；9~20℃；东南到南风5~6级阵风7级，半夜增强到6~7级阵风8级。

3日：阴有阵雨或雷雨，下半夜转阴到多云；12~18℃；东南风7~8级阵风9级转偏西风6~7级阵风8级。

4日：多云；11~20℃；西到西北风6级阵风7~8级减弱到5~6级阵风7级转偏东风5~6级。

5日：多云；10~21℃；东南到南风5~6级增强到6级阵风7~8级。

从一口青饼开始 普陀南岙春日“热”起来



□记者 翁青青
通讯员 沈碧红 文/摄

本报讯 三月的南岙，春风裹挟着艾草的清香，从村头漫至村尾。3月28日上午，“礼堂伙伴·普陀村礼”南岙青饼品鉴会生活市集在普陀东港街道南岙村热闹启幕。

这场以一口软糯青饼为主角的春日盛会，不仅唤醒了市民游客的味蕾，更点燃了乡村的“春日经济”。

当天上午9时许，村口小广场已一片热闹景象。各个摊位前人头攒动，村民自家田里刚采摘的小番茄还带着露水，红艳艳的草莓堆成小山，手工制作的佛茶散发着清雅香气……吸引着往来市民游客驻足挑选。

“今天来的人可真不少，上千人肯定有了……”村民张师傅一边麻利地为顾客打包，一边喜笑颜开。他的摊位前，新鲜多汁的草莓格外抢手，不到一小时就补了两次货。

沿着村道往里走，青饼制作区飘出的艾草香气愈发浓郁，成

为整场活动的“人气焦点”。几名南岙老手艺人正在手把手教市民游客将艾草和糯米团揉制、按压，制作成青饼。围观的孩子们踮着脚尖，睁大眼睛盯着那团渐渐成形的“青疙瘩”，满脸好奇与期待。

“小时候家里也是这么做青饼的，今天特意带孩子来体验，就是想让他感受传统手工艺的魅力。”市民陈女士带着5岁的儿子守在一旁，等着一块热乎乎的青饼出锅。

本次活动以“礼堂伙伴·普陀村礼”为品牌依托，以青饼品尝为主线，串联起文化体验、特色美食与农产品展销三大板块。市民游客不仅能现场品尝刚出炉的传统青饼，还能亲手参与青饼制作，沉浸式感受南岙的田园风光。

“我们想做的不仅仅是一场青饼的品鉴会，更是打造一场可参与、可体验、可传播的春日农文旅嘉年华。”东港街道相关负责人表示，近年来，街道持续挖掘辖区文旅资源，积极探索“文化+美食+农产品”融合模式，推动农文旅深度融合、协同发展。

2026岱山海岬半程马拉松昨开跑 4000余名跑者逐梦最美海岬

□记者 虞仁珂 通讯员 於飞燕

本报讯 以脚步为笔，以山海为卷，“中国最美海岬赛道”上书写速度与激情。昨天上午，2026常石造船岱山海岬半程马拉松在雨中如约开跑，来自国内外的4000多名跑者沿着全国唯一的全海岬赛道，奔赴碧海蓝天交织的壮美画卷，在海岬之间挥洒汗水、挑战自我。

赛道是马拉松比赛的灵魂。本届赛事在保留“海岬赛道”核心特色的基础上，串联起岱山多处标志性景观。赛事起点设于岱山体育馆，途经北峰山步道、龙头一鹿栏晴沙田园综合体、中国海岬公园等特色点位，最终抵达燕窝山客运中心，全程21.0975公里。

8时整，随着鸣枪指令发出，选手们如潮水般冲出起点，脚步声、欢呼声交织在一起。青山、金花、褐礁、白浪，对跑者们而言，每一步都是视觉的盛宴，每一次呼吸都浸润着海风的清甜。为全力提升跑者参赛体验，组委会在服务保障上持续升级，增设山海主题摄影点、赛道沿线音乐加油站，让跑者在竞技之余，既能定格山海奔跑瞬间，也能在悦耳旋律中缓解疲惫。

经过激烈角逐，男子组陈家栋以1小时10分48秒的成绩率先冲线；女子组，宋璇以1小时24分18秒的成绩夺得冠军。

国内跑马界知名博主程鸣，此次以主持人的身份参与赛事。在他看来，

岱马是国内最具竞技性和观赏性的赛道。“一边是大海，一边是油菜花，国内绝无仅有，很多网友都通过我们分享认识了岱马。”

颁奖仪式上，前三名选手都收获了一份别具“海味”的惊喜——“岱衢族”大黄鱼。这份被誉为“海洋珍品”的特别礼物，既寄托着“鱼跃龙门”的美好祝愿，也传递着岱山人与自然和谐共生的城市温度。

“我是第一次参加半马，不求速度，就想感受一下这份氛围，看看我们城市的风光。”市民王霞背着简易的运动包，脸上洋溢着期待。

像王霞这样的业余跑者不在少数，他们之中有学生、有上班族、还有自由职业者，年龄跨度不同，却有着同样的热爱与勇气——挑战自我，拥抱生活。

完赛后，还有热气腾腾的海鲜面、白灼皮皮虾、东海梭子蟹等美食驱散了大家奔跑的疲惫。

赛事期间，主办方还推出了跑者专属福利：参赛选手凭号码布可携带一位亲友，免费畅游全县五大收费景区；同时，还可享受多家餐饮、渔家乐等合作商户的专属优惠。

近年来，岱山紧扣海岛特色定位，立足自身优势，着力构建“体育赛事+海洋文化+全域旅游”融合发展格局，不断提升岱山品牌活动影响力，为打造长三角地区独具辨识度的海洋旅游目的地注入了强劲动力。

跑长途没吃上饭？ 册子收费站一顿热饭暖到心

□通讯员 罗琴荣 记者 陈瑶

本报讯 3月27日中午，浙江省交通集团册子收费站员工食堂里多了一位“客人”——一位货车司机在工作人员的热情接待下，吃上了一顿热气腾腾的午饭。

当天中午，收费员陈欣在巡查中发现，一辆安徽牌照货车停靠在广场，司机面露难色、神情疲惫。陈欣询问得知司机因运输任务紧张，一直奔波在路上，还没来得及吃午饭，车上的热水也已耗尽，正打算啃点干粮对付一下。

“师傅，到我们食堂吃口热乎的吧。”陈欣将车辆引至安全区域后，热情邀请司机前往食堂。

食堂内，工作人员烧好热水，帮司机泡上司机自带的泡面，考虑到长途驾驶的辛劳，还免费为他准备了一份荤素搭配、热气腾腾的工作餐，有小鸡腿、荷包蛋、油焖大虾……

近年来，浙江省交通集团针对货车司机的实际困难，不仅建成标准化“司机之家”，提供免费淋浴、洗衣、休憩等贴心服务，还设立多处“卡友健康驿站”，守护货车司机职业健康，同时推出“盗油险”解决司机后顾之忧。