

东南商报

2016年1月20日 星期三 乙未年十二月十一

据市气象台预测，周日到下周二，我市平原最低气温将普遍降到-5℃到-8℃，山区最低气温可降到-10℃到-12℃。

宁波或将出现
近30年来
极端最低气温

-10℃

是种什么体验？

我们请来东北朋友亲自告诉您

02/03 版

都这个温度了
就不要再顾及风度了
**寒风中
您得这么穿**

裤子的话，穿保暖卫生裤+厚灯芯绒裤子就可以了。

推荐：厚拉绒紧身裤、羽绒裤、厚灯芯绒裤、厚棉裤。

穿什么裤子特别重要，-10℃不穿秋裤我们还能穿什么，再强大的意志力面对凛冽的寒风也有退缩拿出秋裤的企图；可以穿一条保暖裤，再穿一条带抓绒的加厚冲锋裤就行了！也可以是外穿的那种厚棉裤。

裤子

鞋子的话穿户外棉鞋；高帮保暖皮鞋就可，或者买双高帮登山鞋。

鞋底的厚度很重要，比较厚底的鞋不容易传递冷气。不过，如果您是司机，最好在车里备一双薄底鞋，安全第一，对吧。

鞋子

上身有件羽绒服就可以，还嫌冷就内衬一件保暖内衣。屋内有热空调，里面的衣服可以穿得轻便一点，比如说羊绒衫就能对付，出去的话就要配上围巾帽子等比较御寒的衣物。

推荐：棉衣、冬大衣、皮夹克、厚呢外套、呢帽、手套、羽绒服、皮袄。

由于耳朵非常脆弱，而且是身体接触外界时间最长的部位，所以保暖的时候别把耳朵忘记了。外出请尽量带上帽子（要能遮住耳朵哟！）和手套、口罩等等，避免冷气直接与身体接触引起感冒和冻疮。

上身

如果要在冷天出门，以下属于必备：

手套：最低也要一双羊毛手套。

头部：口罩，多吸上几口冷空气极其容易感冒！

护眼镜（滑雪镜），戴上之后你会发现眼睛舒服多了。

旅行

漫画：任山葳

各部门严阵以待迎战寒潮

交通方面影响较大，能不开车尽量不开
室外景点已经关闭，能不出游就不出游

出国就医 图的啥？

04版



今天阴转小雨，
东北风3~4级，
-1℃~6℃
详见12版

编辑：鲍琪斌 任山葳

宁波口腔医院
Ningbo Dental Hospital

口腔种植专业、正畸专业等

让宁波人都有一口好牙

牙齿热线：8732 8181 地址：解放南路287号

