

市民热捧 “冬病夏治”

高温下的
消费镜像⑤

昨天是三伏头一天,一年中最热的日子到了,最适合冬病夏治的时机也正式开启。昨天上午,市中医院举行“冬病夏治”大型活动,现场格外火爆,一个上午就有500多人接受治疗。据鄞州区卫计部门统计,昨天鄞州区近20家医疗卫生机构的“冬病夏治”活动,接待了近2000患者。



中医院“冬病夏治”咨询活动现场。记者 刘波 摄

冬病夏治,可达事半功倍之效

昨天一大早,市民陈三梅就来到市中医院门诊大厅等待贴三伏贴,发现医院大厅的16张咨询台前早已挤满了人。

“‘冬病夏治’是我国传统

中医药的特色疗法。”市中医院治未病中心周建扬主任中医师向记者介绍,夏季是全年气温最高、阳气最为旺盛的时候,此时予以积极调养,可使

患者阳气充实,抵抗力增强,一些冬季容易加重或遇寒容易发作的疾病可以少发病或不发病。因此,冬病夏治属于预防性的治本之法。

今年的三伏贴时间要记牢

“三伏”是一年中最初、中伏和末伏的统称,民间百姓说的“苦夏”就在此时。在三伏天,人们的气血通畅,药物容易深达脏腑,可达事半功倍之效。

既然治疗要讲究时机,今年最适合冬病夏治的时间是什么时候?周建扬医师介绍,今年“三伏贴”的时间是:头伏7月12日至21日,中伏7月22日至31日,闰中伏8月1日至10日,末伏8月11日至20日。

作为全市最早开展“冬病夏治”的医师之一,市中医院呼吸内科的俞亚丽主任中医师已经开展了30年的“冬病夏治”,拥有十分丰富的经验。她介绍,“三伏贴”是中医的一种“内病外治”疗法,在夏季将药物敷贴到体表穴位,起到治疗和预防的作用,比如呼吸系统疾病主选穴位肺腧、心腧、膈腧、膻中、天突或大椎等穴位。

在敷贴人群中,最常见的

有呼吸系统疾病、心脑血管疾病、胃肠道慢性疾病、皮肤病、慢性痛症等人群,以及儿科体质较弱、平常较易发生呼吸系统、消化系统疾病的孩子。

“冬病夏治”不仅仅只是贴膏药,还有中药内服(汤剂、中成药)、针灸、拔罐、按摩、刮痧、药浴、熏蒸、食疗药膳、穴位注射等多种方法。有经验的医生会根据每位就诊者的体质具体情况,选择最佳的个性化治疗方案。

三伏贴,不是人人都能贴

“三伏贴虽好,但不是人人都能贴。”市中医院针推科陈雷主任中医师告诉记者,“虽然贴敷覆盖的范围广泛,但是也有很多患者并不适合穴位贴敷。呼吸系统疾病发作期、发热期、孕妇等特殊人群一般不适宜贴敷治疗。两岁以下幼儿、瘢痕体质者、贴膏药过敏者、贴敷部位表皮破损者,以及阴虚火旺者要慎

用。对于不适合穴位贴敷者,可根据体质等具体情况采用食疗、中药足浴等别的冬病夏治的方法。

当下,网购或在药店买三伏贴很流行。对这种现象,市中医院皮肤科叶静静副主任中医师说,三伏贴的治疗效果与药膏成分、贴药穴位有密切关系,不是随便找几个穴位贴就行。每个人要预防或治疗的疾

病不同,贴敷时选择的穴位和药膏也是不同的。而且穴位贴敷找准穴位很关键,而明辨穴位不是一般群众所能掌握的,如果盲目贴敷不仅达不到预期的治疗和保健效果,还会耽误治疗,甚至造成皮肤灼伤等后果。所以,患者一定要到正规医院接受贴敷。

记者 孙美星
实习生 姚青云

汽车隔热膜热销

随着高温天的到来,汽车贴膜生意比往常好了很多。南门汽配市场朋源车饰的老板舒元宏告诉记者,比起天气变热之前,贴膜的生意起码增长了一倍以上。

夏天,给爱车贴上隔热膜,可以有效地阻隔阳光和紫外线,降低车内温度。

目前市场上隔热膜有几百种之多。比较知名的品牌有3M、龙膜、雷朋和威固等,价格在几千元到数万元不等。舒元宏表示,好的隔热膜有一个最重要的指标就是透光率。其中可见光穿透率要大于等于70.3%,红外线穿透率要低于6%。

有人喜欢选择颜色深的贴膜,如果透光率不合格,就会影响驾驶者的视线,在紧急情况下可能会发生危险,专业人士建议贴膜颜色不是越深越好。而红外线穿透率越低,就越能够反射太阳光的红外线热量,最大程度地降低车内温度。

舒元宏表示,品质好的隔热膜,对于降低车内温度的作用还是很明显的。他们做过实验,不同品牌的隔热膜,同一辆车在阳光下暴晒,半个小时内车内温度可以相差20摄氏度,一个小时后相差15摄氏度,效果还是比较明显的。记者 毛雷君

宁波电网负荷创历史新高

昨天上午10点25分,宁波电网最高统调负荷达到1147.52万千瓦,创历史新高。在此之前,宁波电网历史最高负荷出现在去年7月22日。

7月3日,宁波电网最高统调负荷年内首次突破千万千瓦,随后负荷不断增长;7月12日,最高统调负荷达到1147.52万千瓦,创历史新高。随着夏季的不断深入,宁波电网最高负荷预计将突破1200万千瓦,如遇极端高温天气,最高负荷将突破1250万千瓦。

值得庆幸的是,今年6月底,随着220千伏沙湾扩建工程、育才变脱出工程同时收官,宁波电网主网迎峰度夏前结构调整工作完成。6月下旬至今,我市已投产110千伏公用变电站6座。这也意味着,一个更为成熟宁波电网结构也已形成,宁波多个区域电网得到有效提升,将为电力用户、广大居民带来更可靠的电力供应。

记者 林伟
通讯员 张志雄
贺旭

宁波机场迎来暑运高峰

“草原游”“海岛游”最热

近日,宁波栎社国际机场迎来暑运客流高峰。宁波机场发布消息说,截至7月11日,当月宁波机场旅客吞吐量达到29.26万人次,同比增长24.6%,机场日均旅客吞吐量达到2.66万人次。日均航班起降架次达到204架次,同比增长18.6%,客流量和航班起降架次已接近今年春运水平。

为了满足暑期旅游出行需求,各航空公司也纷纷增加在宁波机场的运力投入。国内方面,暑期的加班以北方和西北地区为主,主要增加了海拉尔、鄂尔多斯、满洲里、太原、呼和浩特、张掖等地的航班,以满足市民草

原游的需求。同时,还增加至长白山、延吉、烟台、秦皇岛等地的航班,以方便市民北上避暑。此外,张家界、重庆、郑州、西安、南宁航线也陆续有航班增开。

出境游方面,各大航空公司以增开东南亚地区海岛线路为主,与去年比除了春秋航空继续运营宁波往返普吉的定期航班外,宁波至芽庄、岘港、富国岛、巴厘岛、沙巴等海岛游航线客流增量明显。

暑假期间,虽说客票需求旺盛,但宁波往返太原、郑州、烟台、天津等地相对比较便宜,可以买到4至5折的机票;宁波往返乌鲁木

齐、西宁、银川、成都等热门旅游城市的机票,价格较平时要高上许多,但如果市民提前3至15天购票基本都会有1至3折的优惠。

国际方面,今年宁波机场新增的富国岛、巴厘岛等航班大多为旅行社的包机,机票与旅游产品打包销售,市民可以根据自己的出行计划,向旅行社咨询相关产品。

而根据以往的数据,通常机场的暑期高峰期会出现在8月,届时旅客流量同比将增长30%左右。

记者 范洪
通讯员 黄跃光 崔林

前天供水达129.98万吨 近期预计突破140万吨

据城管供水部门提供的数字,近几日供水量一直在130万吨左右徘徊,前天达到129.98万吨。

据城市供水清泉热线负责人介绍,随着伏季的到来,供水量还将攀升状态。中心城区去年最高用水量出现在8月19日,当

天日最高用水量达到了138万吨。预计今年将突破140万吨。

另据清泉热线96390统计数据来看,目前全市供水形势趋稳,接报单100%回应落实。

记者 边城雨
通讯员 魏光华