

今天

多云

东南风3级

26℃~34℃

明天

多云

偏南风3级

26℃~36℃

后天

多云

午后局部雷阵雨

偏南风3级

26℃~35℃

☀️🌧️🌧️🌧️

☀️🌧️🌧️🌧️

☀️🌧️🌧️🌧️

☀️🌧️🌧️🌧️

☀️🌧️🌧️🌧️

☀️🌧️🌧️🌧️

☀️🌧️🌧️🌧️

☀️🌧️🌧️🌧️

🎰 福彩

6+1 第2017099期
基本号:9 7 0 2 1 2 生肖码:兔
15选5 第2017231期
基本号:02 03 08 09 15
3D 第2017231期
开奖号码:7 4 8

🎰 体彩

大乐透第17099期:
08 09 17 18 24 03 07
20选5第17231期:
14 15 17 18 20
排列5第17231期:
4 2 0 9 7
(中奖号码以彩票中心公告为准)

🏠 公益

共享玩具公益集市
第三站走进天合社区



前天晚上，宁波文化卡、甬派客户端联合推出的“宁波银行”共享玩具公益集市，第三站在江北庄桥街道天合社区进行，超过 1500 件各类闲置玩具参与了共享。

当晚的集市，除了爱心家庭，还有像宁波银行、梵容医美这样的爱心机构加入，为共享玩具公益集市出钱出物。“梵容医美”带来的共享玩具机器人、电动快艇原价要好几百元，共享价才 100 元，受到男孩子们的热捧。

此次活动共募集善款 4200 元，将统一捐给慈善机构。殷欣欣 张琛冠

🗨️ 每天一句宁波话

词 条：

偶凑

解 释：

偶然，碰巧。

例 句：

其来辰光我偶凑没来的。[他来的时候我碰巧不在。]

钱元平 辑录 任山麓 配图

🖼️ 图片

北仑人力三轮车换装



最近，北仑城区的人力三轮车正悄悄地发生着变化，它们统一换上了标有“美丽北仑”等字样的蓝色外套，让原本被违法广告包裹着的人力三轮车焕然一新。

从本月起，北仑综合行政执法局（城管局）对未经审批在人力轮车上吊挂户外广告的行为开展专项整治行动，共责令拆除违法车体广告 600 余张，现场拆除无主商家违法车身广告 400 余张。

边城雨 张雁 陈靓慧

初一新生体验团结互助



21 日至 26 日，鄞州蓝青学校初一新生参加了为期一周的军训拓展训练。同学们体验了探索的艰辛和成功的喜悦，特别是团结合作、互助互爱的精神得到了发扬。

有一种“合作推动成功”的拉力练字游戏让人印象格外深刻。所有同学拉着绳子的末端，不得接触毛笔，却要按照教练的要求完成书写任务。如果同学们我行我素，不通力合作，是根本无法完成任务的。

王元卓 孙琼

03·综合



东南商报

2017年8月27日 星期日
编辑：吴志明 朱忠诚
组版：陈 科
美编：雷林燕

🌤️ 承承看天

气温降了，闷热感反而重了

昨天市区上空时晴时阴，趁人们不备，雨水就稀里哗啦落下。市气象台说，是因为北侧有弱冷空气。

弱冷空气带来的除了降水，还有气温的回落。昨天市区最高气温 31.9℃，算是近段时间以来比较低的。不过，很多人一定会感到意外：既然有冷空气来，走在户外，咋感觉还是那么闷热呢？

这主要是因为空气湿度太高，反而会增加人体的闷热感。在此也要提醒大家一句，周末在家，要注意室内的通风除湿，尤其是空调房里，记得打开空调的除湿功能。

不过，今天的天气和昨天还是有所不同的。一方面，雨水暂歇，以多云为主；另一方面，最高气温回升，预计可达到 33–35℃。看来，眼下这冷空气还真是“弱不禁风”，想要真正的凉快，还得再等等了。

石承承

(上接 02 版)

医生提醒：暑期太宅，不利于孩子身体健康

1. 7 岁的孩子视力下降了
长时间看电视、玩电子产品容易近视

暑假接近尾声，宁波市各大医院的眼科也迎来了小患者就诊高峰。不少家长趁着开学前为孩子检查视力，却发现一个暑假过去，孩子的视力下降了。

“之前眼睛都正常的，怎么一个暑假就近视了，肯定是每天捧着手机玩把眼睛玩坏了。”近日，一位家长带着 7 岁的儿子去宁波市妇儿医院眼科检查视力，听到医生说孩子双眼都有了 75 度的近视，感觉很吃惊。这位家长每隔几个月就带孩子去医院检查视力，放暑假前才带孩子检查过，双眼视力都是 1.0。暑假期间，因为父母都要上班，孩子基本自己在家，也不爱出门，除了看电视，就是玩手机。

“暑期来检查视力的小患者比暑期前增加了 50% 左右，有不少小患者都是因为暑假期间接触电子产品太多，导致视力下降。”宁波市妇儿医院眼科主任刘德林介绍，电子产品是导致青少年近视的一大元凶。长时间看电视、玩电

子产品等，会使眼部长期处于高度紧张状态，一段时间下来，近视就会找上门。加上今年暑假天气炎热，户外活动少，很容易导致视力下降。

此外，正常人平均每分钟眨眼 10–20 次，但当眼睛盯住屏幕的时候，眼睛眨眼的次数会下降到 6–8 次。眨眼次数的下降，很容易导致眼表干涩，从而导致干眼症等眼科疾病。

刘德林说，玩 IPAD 等电子产品成为一些家长让孩子静下来的好办法，但代价很可能就是伤害孩子的视力。建议学龄前儿童最好少接触电子产品，上学后即使要用到电脑等，家长也要控制好孩子每次的使用时间，最好不要超过一个小时。

刘德林建议，有些孩子是假性近视，早期干预治疗是可以恢复的，所以一旦发现孩子有视力问题，一定要及时到正规医院治疗。此外，每天保证户外活动 1 小时以上，多看远处，是放松眼睛保护视力的好办法。打羽毛球、乒乓球也对视力有益。

2. 小男孩一个暑假光长胖没长高
孩子太宅影响生长发育，特别容易肥胖

暑假后期，宁波市各大医院的生长发育门诊也忙碌起来。几天前，宁波市第二医院儿科门诊来了一个 8 岁的小男孩，他一个暑假体重增长了好几斤，但身高一点没长。而且家长眼看着孩子的胃口越来越好，一餐能吃两碗白米饭，比父母吃得都多，有点担心。

医生给孩子检查后，发现孩子身高尚正常，但明显偏胖，而且尿酸已偏高。仔细询问，孩子暑假基本宅在家里，于是给孩子开出了运动处方：每天运动 1 小

时以上，跳绳、打篮球或游泳都可以，巧克力、甜食、冷饮、饮料尽量不吃，少吃荤，多吃素，保持合理均衡饮食。

“暑假里太宅，最大弊端是影响生长发育，特别容易肥胖。”宁波市第二医院儿科副主任医师方敏介绍，虽然孩子的身高 70% 受遗传控制，但后天充分适宜的运动能让孩子在遗传身高的基础上受益好几厘米，有的运动员甚至达到 10 厘米。

充足的睡眠、适当运动加上

合理的饮食，是孩子长高的三个要素。在孩子四肢长骨的关节处有生长板，此处细胞的不断分裂增长，是孩子长高的关键所在。跳跃伸展类的运动，能很好地刺激生长板的生长，又能促进生长激素的分泌。

方敏建议家长，不要让孩子宅在家里，每天至少一个小时的运动不可少。此外，骨骼发育需要大量维生素 D 来辅助身体吸收钙，而太阳是最好的维生素 D “活化剂”，经常出门晒太阳，同样能帮助孩子长得更高。

3. 青少年痔疮患者增多
熬夜上网、久坐不动会让痔疮找上门

“医生怎么办？我被痔疮折磨得实在不行了！”上周，一名中学生在家长的陪同下，来鄞州人民医院肛肠外科就诊。

这名中学生患上痔疮已有两三年时间，刚开始时大便出血疼痛，没怎么在意。但今年情况有所加重，暑假期间，他除了补课外，大部分时间宅在家里，导致痔疮越来越严重，每次大便时痔疮都会脱出，需要用手推回去。更难堪的是，有时走在路上痔疮也可能脱出。

鄞州人民医院肛肠外科叶

能红主任医师检查发现，他的痔疮已经属于“四期内痔”，因病情比较危重，只能做手术治疗。

叶能红说，初中生来看痔疮的并非个例，暑假期间仅他一人就接诊了七八个中学生患者，甚至还有一个小学生痔疮患者。以往，痔疮容易发生在中老年这一人群，青少年相对很少，但现在痔疮发病有明显的年轻化趋势。

为什么年纪轻轻会得痔疮？叶能红表示，久坐、熬夜、学习及工作压力繁重等不良因素是诱因。人体直肠下段的一个组织机构叫肛垫，

久坐或熬夜等因素可能导致肛垫充血，引发痔疮。现在年轻人大多是“手机一族”，熬夜上网、久坐不动会让痔疮悄悄找上门。

医生建议，青少年如果连续 3 次大便出血，且在注意饮食和作息后没有改变，就要及时到正规医院的专科医生处就诊。平时要养成良好的生活习惯，劳逸结合，早上起床后排便是一个很好的习惯。

记者 李臻 王思勤 孙美星
通讯员 严裕成 叶绍顺
郑轲 马蝶翼

久坐或熬夜等因素可能导致肛垫充血，引发痔疮。现在年轻人大多是“手机一族”，熬夜上网、久坐不动会让痔疮悄悄找上门。

医生建议，青少年如果连续 3 次大便出血，且在注意饮食和作息后没有改变，就要及时到正规医院的专科医生处就诊。平时要养成良好的生活习惯，劳逸结合，早上起床后排便是一个很好的习惯。

记者 李臻 王思勤 孙美星
通讯员 严裕成 叶绍顺
郑轲 马蝶翼