



昨天下午，天气晴朗。月湖里的柳树吐出了新芽。 记者 唐严 摄

与你聊天

今天阴有时有小雨

□记者 陈胜男

3月第一个工作日的天气还不错，至少白天的情况还可以。昨天白天无雨，阳光比起前一日也更大方，各县（市）区最高气温都在12℃以上，市区12.8℃，宁海相对再高一些，午后气温接近14℃。

据市气象台预报，今天我市阴有时有小雨，夜里转多云；明天多云。今明气温起伏不大，今天最高气温预计在11℃上下，最低气温8℃；明天6℃—11℃。

自上月底以来，宁波的阴雨天气连绵不断，偶尔雨止最多也不超过三天。市气象台统计月报显示，上个月我市降水量有142.6毫米，偏多八成。上旬22.9毫米，接近常年，但北部偏多、南部偏

少。中旬70.5毫米，比常年多1.3倍，其中余姚、奉化、北仑超历史。下旬49.2毫米，比常年多1倍，其中象山、石浦偏多2.4倍，超历史。

据气象资料显示，宁波各地月平均降水分布主要集中在夏季，其中冬季降水量在四季中属最少。以市区为例，常年2月市区降水量约为75毫米，但到了3月会增加至130毫米左右，4月份比3月的降水量少一些，约115毫米。

雨量、雨日偏多，日照时间就会减少。市民要及时关注天气变化，尽量不错过每一次见缝插针似到来的阳光。

此外从昨天开始，一股冷空气已经自西向东影响我国中东部地区，预计明天我市沿海海面有大风天气。

微科普



童年常做噩梦或预示精神健康问题

做梦与人的身体状态、精神状态有一定关系。英国的一项新研究显示，在儿童时期经常做噩梦，可能预示着精神健康问题。

英国伦敦大学国王学院等机构的研究人员在新一期美国《睡眠》月刊上报告说，他们对6796名英国儿童进行了跟踪调查，通过定期询问其父母等方式，了解这些儿童在两岁半至9岁之间的睡眠情况，比如是否经常做噩梦，或睡眠中发生突然惊醒的“夜惊”情况，以及梦游等其他睡眠问题。这些儿童在12岁时接受了一系列精神健康测试，考察他们是否存在妄想、幻觉等问题。

调查显示，大多数儿童都做过噩梦，其中约37%的儿童连续多年常受噩梦困扰。约十分之一的儿童出现过夜惊情况，主要集中在3岁至7岁之间。

进一步研究发现，多年经受噩梦及夜惊困扰可使儿童精神健康风险升高约2至3倍，其他睡眠问题则与这种风险无明显关联。

研究人员说，儿童偶尔出现噩梦或夜惊情况属正常现象，但如果经常、连续出现，则有必要警惕精神健康问题。研究人员推测，经常做噩梦或夜惊可能预示着大脑神经连接会出现问题，导致区分真实和虚幻、睡眠和清醒的“界限”模糊。

据新华社

微健康



误吞果核，不妨吃点韭菜喝点香油

这两天，在解放军第113医院普外科，医生接连收治了两名误吞枣核的患者。一人，枣核划伤了肠壁，另一人，枣核卡在肛门口，坐立不安。

医生表示，误吞枣核等果核的患者并不罕见。最危险的一种情形莫过于果核卡在咽喉上，很容易引起窒息。还有的果核会造成肠梗阻，也给患者带来很

大的麻烦。误吞果核后，有两种“救急”的办法，一是吃韭菜，韭菜有润肠通便的作用，二是喝香油，香油也可以润滑肠道，这两种方法可以帮助果核排出体外。如果几小时里没有奏效，就要引起注意了。如果误吞的是枣核类比较尖锐的果核，最好还是及时上医院，以免发生意外。

董程红 李治军 牟家金

福彩



七乐彩 第2014024期 基本号 09 10 15 18 19 23 30 特别号 26
6+1 第2014024期 基本号 1 6 7 4 3 0 生肖码 狗
15选5 第2014054期 基本号 07 10 11 12 13
3D 第2014054期 开奖号码 2 5 7

开奖号码以浙彩中心公告为准

微活动



关注身边的河
欢迎网友拍摄上传宁波晚报网

亲爱的读者，欢迎你拿起相机，拍摄宁波的河流，然后上传到宁波晚报网“拍客”之“关注身边的河”栏目，同时注明拍摄时间与地点。拍摄对象既可以是水清景

美的河；也可以是黑河、臭河、垃圾河。本报将选择这两方面的照片刊登，以促进本市河流的水体治理，让我们身边的河流更清澈、更美丽。

本报编辑部

微发布



宁波往返高雄台北将新增航班

记者昨天从机场获悉，近日两岸达成航空客运定期航班共识，两岸客运定期航班将由目前每周670班增至每周828班。涉及到宁波，则是华信航空、长荣航空和东方航空可在宁波新增定期航班。宁波机场方面介绍，长荣航空和华

信航空新增航班尚无具体计划，最大可能是增加台北航班，而东方航空计划4月10日起增加高雄航班。目前，宁波飞台北每周有13个航班，飞高雄每周有2个航班，飞台中每周有4个航班。

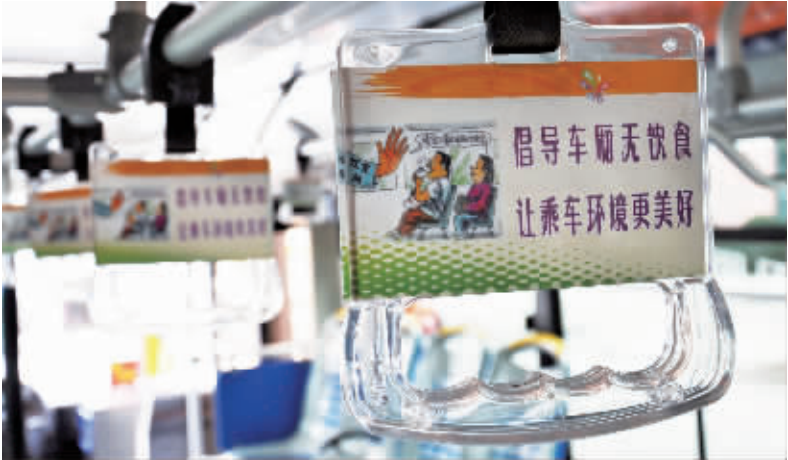
吴明京 黄跃光

首条公交“周末专线”开通

市公交总公司近日开通一条短驳线路，从北环东路高架旁的易斯戴学院到公交庄市站，为周末回家学生从庄市中转到各大客运站和火车站提供便利。据悉，市公交总公司近日还成立了公交便民服务管理中心，专门负责线路新辟调

研、服务调查以及公交失物招领、志愿服务活动。近期将通过进社区、进学校、进楼宇、进企业、进机关的实地走访，进一步征求市民对周边现有线路以及新辟专线的意见和建议。

林诗舟 毛敏尔 戴柳燕



无饮食车厢

“本车为无饮食倡导车厢，请不要在车厢内饮食，感谢您的合作！”昨日上午，一位手拿早餐袋的乘客走上宁波公交514路车，驾驶员按下了

即时提示用语。这是宁波市公交总公司推行的“即时语音提醒服务”，同时还在车厢内增加了“无饮食贴纸拉环”，积极营造无饮食车厢氛围。

毛敏尔 张柯

达敏学校新建康复中心

昨天，宁波市达敏学校由孝闻巷48号迁往环城西路北段138弄8号。昨天的迁址仪式上，成立了香港泰昌祥集团顾国和慈善基金会达敏康复中心。该基金在达敏学校捐资80余万元，建起了一个

包括针灸康复室、沙疗室、多感官室、感觉综合室等在内的多功能康复中心，为学校教学改革提供了基础。

成良田 池瑞辉 朱尹莹

天一讲堂周六讲雾霾的成因与对策

3月8日下午2：00，复旦大学大气化学研究中心主任、博士生导师庄国顺，将做客宁波市图书馆“天一讲堂”，带来题为《如何改善我国空气质量？

——雾霾的成因与应急对策》的讲座。感兴趣的市民可前往市图书馆一楼服务台，免费领取入场券。

金晓 章笑笑

微提醒



节后人员变动多 开工注意安全

鄞州区安监局春节后检查了辖区内的20余家企业，首南、鄞江、邱隘、古林、石碶、姜山、钟公庙、云龙等安监所也走访、检查了辖区内的重点企业，以劳动密集型企业和工伤事故多发企业为检查重点。

鄞州区安监局的相关负责人告诉记者，春节后，受节日氛围影响，人们思想上容易麻痹大意，而春节后又是企业一年之中人员变动最大的时候，新员工入职、老员工调换岗位、调整工种的情

况比较普遍。此外，一些设备设施在停用一定时间后，需要重新检测和试运行才能确保安全地生产运行。这些因素的存在，导致长假之后往往成为生产安全事故的高发期。

为防范生产安全事故发生，鄞州区安监局和各乡镇（街道）安监所的工作人员要求企业进行安全生产自查，对生产设备、设施、电气线路、消防设施等进行全面的检查，落实设备安全使用操作规程，在确认安全合格后方可开工。

周科娜 路宝虎