

明天4点54分清明 三天假期先晴后雨

□记者 陈胜男 通讯员 邱颖杰

本报讯 昨天下午，市气象台发布清明期间我市天气预报。首席预报员朱龙彪介绍，今年清明假期宁波天气先晴后雨，气温适宜。

受冷空气影响，昨天上午市区飘起了雨丝，但下午天气出现转机，阳光若隐若现，气温在16时前后达到最高值18℃。

据预报，今天开始宁波天气转晴好，并将持续到6日，这样的天气有利于扫墓祭祖和踏青出游。7日受高空槽东移影响，我市天气转阴有阵雨，局部雷雨天气。

清明期间，我市气温较为适宜，体感舒适。市区最高气温在20℃上下，7日起最低气温突破10℃，之前几日早晚体感有点凉。

明天是清明节，农历二十四节气之一，每年三月初一前后（公历4月5日前后），太阳到达黄经15°时为清明节气。今年的清明时间是明晨4点54分。

江东体育中心附近 多了个临时转泊停车场 可容纳230辆私家车 清明期间免费开放

体育中心南门



雷林燕 制图

□记者 徐叶 通讯员 张金星

本报讯 为了方便去东线扫墓的私家车临时停放转泊，经江东交警与城管协调，在姚隘路与中兴路路口的西南侧开辟了一个新的临时停车场。停车场位于原“白宫”会所位置，可容纳约230辆私家车停放。

据了解，清明期间4月5日、6日、7日三天，该停车场将作为东线体育中心公交始发站扫墓客私家车的临时停放点，私家车停车一律免费；清明过后，则恢复收费。

江东交警介绍说，这个停车场，是江东区按照“三改一拆”要求，在拆除了违章建筑“白宫”会所的基础上建设的。到3月底，停车场的东侧部分通过相关部门的综合验收，但整个停车场尚未正式投入使用。考虑到清明期间市民转泊换乘需求比较大，提前开放东侧半个停车场。

停车场的进出口在姚隘路上，而且只有一个。由姚隘路由西往东行驶的私家车扫墓客，在经过姚隘路体育中心南门100米左右，便可右转弯直接进入这个停车场。由东往西的，则可在姚隘路与中兴路路口往西80米左右，左转弯进入停车场。清明三天，交警部门会在停车场进出口相对的姚隘路上，将中心隔离栏临时打开一个口子，方便车辆进出。

车辆停放妥当后，市民可从姚隘路上停车场进出口进出，右步行至姚隘路与中兴路路口，经路口西侧的人行横道穿过姚隘路，即可到达体育中心东大门，届时在体育中心换乘公交车去东线会比较方便。交警部门届时会在停车场周边设置一些警示和引导标志。



鄞州加拿利海枣树上发现成片肾蕨

继宁海地质断裂带雁苍山首次发现肾蕨后，日前在鄞州南部商务区也发现了成片生长的肾蕨。鄞州南部商务区水街上共有15株加拿利海枣树，其中7株树上长有肾蕨。肾蕨喜温暖湿环境，最佳生长温度在10℃以上。专家判断树上肾蕨为加拿利海枣引进时附带来的外来物种。

记者 周科娜/文 许天长/摄

丧偶、疑病和缺少陪伴变成心病 专家建议老年人经营好“自己的世界”

□记者 董程红

据宁波市心理咨询治疗中心统计，在最近两个月里，共有1343名60岁以上老年人因各种心理问题来求助，占总门诊量的16%，较去年同期增加了133人。该中心老年科主任、副主任医师郑成应表示，随着老龄化社会的到来，老年求助者的比重和人数呈现逐年上升的趋势。

心病多由丧偶、疑病和缺少陪伴引发

上周二，77岁的陈奶奶，被她女儿拖着到市第一医院看心理医生。

她的女儿说，自从去年上半年父亲走后，母亲近一年时间都没出过门。每天在家里东擦擦西摸摸，一个人对着相册说话或抹眼泪。她想把老人接去同住，也被拒绝了。

上周，女儿留宿在母亲家，发现老太太半夜两点就起床了，把老伴的遗物拿出来又放回去。女儿又担心又害怕，硬是把老人拖到了医院。

经诊断，陈奶奶饮食和睡眠不佳，有抑郁症的倾向。该科主任医师季蕴辛指出，丧偶对老年人的打击非常大，由此引发心理问题的在门诊中很常见。

67岁的陈大伯则因过度关注自身健康而引发心

病。胸闷，他怀疑自己得了冠心病，腿疼，他又怀疑自己得了骨癌。就这样，他一个月里跑十多趟医院，医生建议他到心理科看看。

在门诊中，他告诉医生，自己每次拿到检查报告，头两天安心了，很快又不放心了，这样的周而复始让他很苦恼。

还有许多老年人因为孤独而造访心理咨询门诊。在市心理咨询治疗中心，老年求助者中约一半都属于这种情况。郑成应说，随着儿女长大离家，孙辈也不在身边，一些老年人没了精神寄托，心境持续低迷，思想也非常消极，久而久之，就会引发内分泌、中枢神经和免疫系统功能的紊乱、失调和减退，从而导致机体抵抗力下降，诱发多种身心疾病。

老年人要善于经营“自己的世界”

在出现心理问题的老年人中，敏感、内向的人居多，平时离群索居，也没有什么兴趣爱好。这类性格的老年人，可说是负面情绪的易感者。部分老年人听从心理咨询师的建议，或参加社区活动，或报名读了老年大学，或参加一些短途游，很快，整个人就开朗了许多。因为，这些活动，多多少少帮他们找到了一些自我价值感。

由此可见，老年人尤其要注意经营“自己的世界”，避免独门独户，多参加一些团体活动，发展几

项兴趣爱好，丰富自己的精神生活。在遭遇一些变故时，也可以帮助自己转移注意力，尽早摆脱负面情绪。

子女们则要意识到这一点，老年人也比其他年龄层的人更需要心理方面的关注，尽可能地多关心、陪伴老年人，在物质赡养之余，也要在精神上赡养长辈。郑成应说，即使双方的住处无法达到理想的“一碗汤距离”（即子女与老人的住处不要太远，以送去一碗汤不凉为标准），但也要经常通过电话、视频等方式，满足老年人的情感需求。

看男科 到欧亚



宁波欧亚男科医院

OUYA MAN'S HOSPITAL OF NINGBO



健康热线：0574-2785 9999

院址：海曙区解放南路8号（兴宁桥西、天元大厦对面）

网址：WWW.NBNKY.COM

扫一扫 用手机看新闻