



天气·表情

昨天,市区下了入梅后第一场雨。

记者 许天长 摄于灵桥路

与你聊天

入梅首场雨南北不均
今明两天阴到多云

□记者 陈胜男

昨天,宁波入梅后的首场雨下得还不小。据预报,今天和明天白天是阴到多云,明天晚上起又要下雨了。

今年入梅后的首场雨对于近半个月来没有明显降水的甬城来说,这场雨也算“及时雨”。

据市气象台首席预报员朱龙彪介绍,昨天全市范围均出现降水,但北部余姚和慈溪雨量偏大。截止到昨天傍晚,全市单点最大降雨量出现在余姚梁弄镇万家岙村,约40毫米。

“这场雨最先从北部地区开始,前天夜里20时余姚和慈溪就开始下了。”朱龙彪介绍,但后半夜那儿的雨又停歇,直到昨天清晨6时一场覆盖范围更广的降雨落下。市区昨天雨量有10毫米左右,比起南部地区1至5毫米的降雨量而言还算丰沛。

据市气象台预报,今天我市阴到多云,阳光偶尔会露脸。明天白天无降雨,但夜里起又将下起阵雨。今明我市气温起伏不大,最高气温约28℃,最低气温21℃。

昨天我市入梅,但同属于长江下游地带的上海却离入梅还差几天,因为这两天雨带南北移动正巧绕开了上海。上海气象局华东区域气象中心天气观察员“气象上海Rainbow”昨天发布微博称,今后3至4天内上海市暂不会入梅。

就拿今明两天的降雨间歇期来说,就是因为雨带南压腾出了短暂两天没有降水的日子,但明天夜里开始雨带将再次北抬,后天开始明显降雨又会到来。

今年宁波的梅雨期属非典型性梅季,阳光会偶尔露脸,但身处梅雨期最烦人的必定是闷热与潮湿,霉菌在这个时节最容易放肆的生长,所以市民饮食起居方面要注意防潮。

微科普

防晒不能只依赖防晒霜

英国一项最新研究发现,防晒霜对预防皮肤癌的功效有限,要保护皮肤健康,应该多种防晒措施并用。

恶性黑色素瘤是致死率最高的皮肤癌之一,也是英国第5大常见癌症。此前研究已知,过度日晒是引发此类疾病的重要因素,但紫外线对皮肤细胞内脱氧核糖核酸的破坏机制尚不明确。

英国曼彻斯特大学等机构研究人员在新一期《自然》杂志上报告说,他们通过动物实验对紫外线提升恶性黑色素瘤风险的机制进行了研究。结果发现,紫外线照射引发名为“p53”的基因出现缺陷,这是一种重要的抑癌基因,对于调节细胞周期、防止细胞出现癌变有重要作用。

进一步研究发现,防晒霜虽然可以延缓紫外线对皮肤细胞脱氧核糖核酸的破坏过程,但无法从分子层面为皮肤提供完全的保护,也不能从根本上防止癌变发生。例如,实验显示,常用的SPF50级别的防晒霜最多可将实验鼠在日晒后患上皮肤癌的时间延长约30%。

研究人员说,晒伤意味着脱氧核糖核酸受损,会增加皮肤癌风险。有些人觉得,涂抹了防晒霜就可以毫无顾忌,从而在阳光中暴露更长时间,其实这反而会增加患皮肤癌的总风险。

这项研究首次从分子层面证实,防晒霜并非万能,采取多种防晒方法才能起到更好效果。

新华社

福彩

双色球第2014068期 红色号:04 12 13 22 27 29 蓝色号:16
15选5 第2014160期 基本号:01 03 04 07 15
3D 第2014160期 开奖号码:0 4 5

开奖号码以浙彩中心公告为准

微健康

风湿病人梅季如何自我保健

进入梅雨时节,风湿病复发患者也日渐增多。据统计,90%的风湿病人在多雨季节都有病情的反复。那么,风湿病人该如何自我保健呢?市第二医院中医科主任医生王军给风湿病患者支支招。

风湿病人在这个季节首先要注意大环境的防潮湿和防霉变。王军说,居家环境温度应控制在25℃左右,相对湿度在50%~60%,房间要增加通风采光。同时,要抓住短暂的晴天多晒被褥、勤洗澡、勤换衣,外出时要防淋雨,尽量少去阴冷潮湿的地方。

其次,要适当锻炼,快走为主。王军强调,适度的运动对防止风湿病复发、减轻关节症状都很有好处。运动时应注意晨练不要过早,阴雨天气不要外出运动。中老年人千万不要做跑楼梯锻炼,而快走对于风湿病人是个较好的运动方式,运动应以略微出汗为度,可助排湿。

第三,要注意饮食保健。王军认为,不要食用霉变的食物,适当多吃些清热祛湿的食物,比如冬瓜、苦瓜、扁豆、绿豆、生姜、木瓜等。扁豆薏米绿豆粥就是不错的一款保健品,可用白扁豆、薏米、绿豆、粳米等量,白扁豆和薏米先在清水中浸泡2小时,然后四种原料一起放入砂锅,放水适量大火熬煮,水烧开后改小火熬1小时,粥汤有粘稠感即可,常吃可清热祛湿,预防风湿病复发,孕妇忌服。

第四,要保持心情愉悦。王军提醒,风湿病人的病情受阴雨天气影响大,在日常生活中更应该加强生理与心理方面的自我保健,别让郁闷伤心,应以平和心态面对疾病,学会制怒,适度宣泄。并定期自我监测,从而保持病情稳定,生活舒心。如果仍感觉疾病难以控制,有复发趋势,则应立即前往医院就诊。

林诗舟 周佳

微公益

本周六“天一讲堂”讲高考改革

6月21日下午2时,厦门大学教育研究院院长、厦门大学考试研究中心主任刘海峰,将做客宁波市图书馆“天一讲堂”,带来题为《高考改革的进展与动向》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。

梅薇 章笑笑

微提醒

下周一起
公交547路易斯戴学院站临时停运

因学生暑假放假,客流需求产生变化,市公交总公司决定从本月23日起至8月31日,市公交547路易斯戴学院站实行临时停运。

林诗舟 毛敏尔

微发布

上海交大首次在浙“三位一体”招生
高考投档成绩达到一批线可报名

上海交通大学今年首次在我省实行“三位一体”自主招生。与其他学校不同的是,上交大的“三位一体”,是在考生知道高考成绩之后。该校要求报考考生“高考投档成绩达到一批线,对工程科学有强烈兴趣、具有创新和发展潜质”。

据了解,上海交大将根据考生志愿填报成绩,按招生计划两倍的比例,选定参加综合测试的考生名单。获得综合素质测试资格的考生,要参加学校在浙江组织的测试。测试主要考查考生的综合素质、工程学科潜质、学习与认知的能力、逻辑分析和创新潜力等。

沈莉萍

鄞高西藏班学生全国技能大赛夺金

在近日刚刚落幕的2014年全国职业院校技能大赛(中职组)汽修项目比赛中,鄞州职业高级中学西藏班学生扎西曲邓夺得车身修复(钣金)项目一等奖第一名,扎西曲邓为此取得了西藏职业技术学院的入学资格。

扎西曲邓同学是鄞州职高西藏班高三学生,由西藏教育厅选送到鄞州职高修读汽修专业以来,在校表现非常优秀,得到同学和学校老师的一致肯定。2013年,扎西曲邓同学代表鄞州职高参加宁波市中职技能大赛,获得一等奖第一名,并入选今年全国职业院校技能大赛宁波代表队。

成良田 陆灵刚

上半年清理“牛皮癣”298万余

据环卫部门昨天发布的消息,上半年老三区纳入市城管部门管理的公共区域共清理乱张贴250余万张,乱涂写48万余处。

据了解,目前市三区“三乱”清理采取市场化运营模式,共有2家“牛皮癣”清除企业,专职“牛皮癣”清理员百余名,从5:30-19:00实施不间断作业,日均每人清理牛皮癣最少300多处,最多700多处。

边城雨 范奕齐