



天气·表情

昨天下午,雨后天晴。镇明路上的黄山栎树小黄花掉落一地,甚是好看。
记者 唐严 摄

与你聊天

午后大范围雷阵雨告一段落 今明我市多云天气为主

□记者 陈胜男

昨天的天气尤其舒适,因为清晨一东北西南走向的雨带从湖州、杭州一带东移而来,我市凉风习习却没能形成太大的降雨,空气清新。昨天市区最高气温27.6℃,全市也只有象山午后气温略微超过30℃。市气象台预计,宁波将有一周左右的时间告别大范围午后雷阵雨。

据预报,今明我市多云为主,午后最高气温30℃,最低气温约21℃。

刚刚过去的8月份,西北太平洋未生成一个台风。根据1949年—2013年的气象数据显示,8月份平均生成台风个数为6个,最多的年份甚至有8个—10个台风生成,即便最少的年份也有2个台风生成,从来就没

出现过8月无台风生成的情况。因此,今年8月打破历史极值,创下西北太平洋8月台风生成数最少纪录。同时,这个8月也没有任何一个台风登陆我国,这也是65年来首次。

不过9月才过了没几天,西北太平洋上已经有三个“台风胚胎”在活动了。据台风论坛官方微博介绍,这三个“台风胚胎”一个在菲律宾中部,一个在菲律宾以东的洋面上,还有一个在远洋高纬度海域。由于目前副热带高压和低纬西风都非常虚弱,上述三个“台风胚胎”发展动力不足,以至于靠右的两个“台风胚胎”将来移动路径会转向,不会影响华东陆地;而左边这个则会对华南有轻微影响。

中秋节假期马上就要到来,这个假期华东地区的百姓可以尽情赏月了。

微发布

非医保患者也可自助挂号付费

为了解决非医保病人就医时排队次数多、等待时间长等问题,近日,在市卫生局统筹安排下,市民可在第二医院门诊大厅的自助机上凭借第二代身份证实名办理健康龙卡,并实现挂号、取号、付费等一系列自助服务,方便医保卡内

没有余额和非医保自费病人,实现其一卡便捷就医。

此外,非医保患者也可登录“宁波市医疗信息公共服务平台”网站,使用升级后的健康龙卡进行预约挂号,并且可以进行检验结果等医疗信息查询。

林诗舟 周佳

道德讲堂总堂第二十八讲明天开讲

9月5日下午3时,在市图书馆三楼报告厅,宁波市道德讲堂总堂将举行第二十八讲。本期活动由农业口主办,

主题是爱岗敬业。欢迎广大市民朋友参加。

张颖

微健康

“麦霸”患上声带息肉

K歌是时下许多人尤其是青年人的业余爱好。飙一飙高音,喝几口冰啤,这样的乐事背后,也埋藏着健康隐患。记者从几家医院的耳鼻喉科获悉,门诊中,患上声带息肉的年轻患者很多,其中不少人都是KTV的常客。

28岁的小李最近被确诊为声带息肉。他告诉记者,自己是个业务员,晚上经常有吃饭K歌之类的应酬。平均一周要去三次KTV,而且一直是朋友们公认的“麦霸”。虽然K歌后经常会出现声音沙哑的现象,但小李并不在意,相反,他认为,经过“锻炼”,才能练出一副时下最流行的深情“黑嗓”。

然而,上周,在又一次K歌中,小李发现自己的嗓子不听使唤了。先是走音,最后干脆发不出声音了。到医院一查,才知道由于长期不科学发声,自己已经患上了声带息肉,而且已经错过了保守治疗的时机,只

能手术了。

“不少年轻患者,一唱就是好几个小时,中场休息还喜欢喝一些冰饮,这是非常不好的。”市李惠利医院耳鼻喉科医生裘世杰表示,“嚎”一两个小时下来,就可能引起声带黏膜充血、水肿。这时候再喝几口冰饮,血管遇冷收缩,阻碍血液流通,会加重喉部黏膜水肿甚至导致失声的情况。几个月下来,就可能发展为声带息肉。声带息肉的早期表现就是声音嘶哑,如有出现持续一个月以上的声音嘶哑症状就需引起重视,到医院就诊。

宁波市群艺馆一名声乐老师建议,嗓子状态不好,声带肌力较差的人唱劲歌热曲十来分钟,就要歇一歇。变声期的男孩子,一次唱歌不要超过半小时。喜欢唱歌的人最好找专业的声乐老师指导一下,学会腹式呼吸法,这样不仅能唱得更好,也能保护嗓子不唱伤。

童程红 应红燕

森山形象大使
著名影视艺术家
高明

铁皮枫斗

早一杯 晚一杯 精力旺 睡得香 全身充满正能量

森山送深情 把爱带回家

又逢一年团圆时,带上“天赐珍品、养生上品”森山铁皮枫斗。一份深情,一份爱,这个中秋我一定回家陪陪家人……

送大礼啦!

中秋节期间,购买森山铁皮枫斗,有精美健康礼品赠送,送完即止:

- 满200元即送——阿胶浆/氨基酸
- 满360元即送——维生素F 60粒礼盒
- 满500元即送——花儿红礼盒、小杯子礼盒、石斛花月饼
- 满1000元即送——国瓷国瓷礼盒

图片仅供参考,礼品以实物为准

森宇控股集团
SENYU HOLDING GROUP

4008266096
8008579665