



天气·表情

昨天下午,市区下了一场雨。药行街上一位骑车人用硬纸板做了一件“雨披”挡雨。 记者 许天长

## 与你聊天

# 今明阴有阵雨

□记者 陈胜男

昨天一早市气象台发布暴雨黄色预警信号,这次降雨主要集中在宁波市东北部地区,整轮强降水过程持续至昨天下午。市区昨天也出现了阵雨,但雨量不大。据市气象台预报,今明我市仍是阵雨天气。

受强降水云团东移发展影响,昨天一早慈溪、镇海、北仑等局地出现了大到暴雨,市气象台9时54分发布暴雨黄色预警信号,该预警信号于当天下午2时46分解除。

据市气象台首席预报员钱燕珍介绍,这次对流天气雨势特别强,但雷电活动不明显。截至预警信号解除,慈溪达蓬山出现157.8毫米的降

雨量。据省气象服务中心统计的数据显示,昨天全省共33个气象观察站点6小时雨量超过50毫米。

据预报,今天我市阴有时有阵雨,局部雷雨;明天多云到阴有时有阵雨。今明市区最高气温约29℃,最低气温23℃。

此外,今年第14号台风“风神”(强热带风暴级)的中心昨天17时位于日本东京东偏南方向约600公里的西北太平洋洋面上,就是北纬33.5度、东经145.7度,中心附近最大风力有10级(28米/秒),中心最低气压为985百帕。

中央气象台预计,“风神”将以每小时40公里左右的速度向东偏北方向移动,强度缓慢减弱。也就是说,“风神”对我国海域无影响。

## 微提醒

### 乘飞机带螃蟹要守规矩

来自机场的消息,近期携带螃蟹乘机的旅客大量增加。机场提醒,包括大闸蟹在内的螃蟹“坐飞机”要求多,旅客要多加注意。

螃蟹“坐飞机”有两种方式,一种是和其他物品一样旅客随身携带上机。当前,国内航班四川航空、东方航空、南方航空不可随身携带螃蟹乘机,其他航空公司暂无特别要求。携带时,如果装蟹箱没有冰块,那么该装蟹箱一定要完好,如果由冰袋保鲜,那么装蟹箱不能渗漏。注意,散冰不能放在装

蟹箱里。

另一种方式是托运。托运包装至少要有2层:从内至外依次为泡沫箱、纸箱,并且泡沫箱和纸箱都要留出必要的透气孔,防止螃蟹在运输过程中窒息而死亡,如需保鲜,可放置冰袋。特别需要注意的是,螃蟹属鲜活特种货物,托运手续应在航班起飞前3个小时到达机场办理,以免因包装不符合空运规定而耽误运输时间。

吴明京 俞芬

## 微健康

### 板蓝根喝太多伤脾胃

夏秋交替,昼夜温差变大,若不注意增减衣物,很容易感冒。板蓝根是大家熟知的中药,很多人用它防治感冒。但有人发现,喝一段时间后,吃饭都不香了。这可能是板蓝根伤了脾胃。

板蓝根属于清热解毒类中药。现代研究发现,它还有抗菌、抗病毒等作用,常用于治疗急性扁桃体炎、流行性感冒、急性咽喉炎等。它并非万能药,用于感冒时也有一定限制。

中医把感冒主要分为风寒感冒和风热感冒等几类,根据季节及感受外邪的不同,还有夹暑、夹湿、夹燥的区别。板蓝根只适用于风热感冒、流行性感冒等热病,风寒感冒、体虚感冒等并不适用。

有人一感冒就用板蓝根,甚至把它当成预防药物长期服。虽然其毒副作用较小,但如果不对症、长期或过量服用,也会对人体造成伤害。板蓝根性寒、味苦,长期大量服用易损伤脾胃,出现胃痛、食欲减退、恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。尤其是体质偏寒的老人、小儿大量用板蓝根,更容易引起消化不良。

建议感冒时先弄清类型,再合理选药。老人、小孩及脾胃虚寒者不宜长期服用板蓝根,以免损伤胃气,引发其他疾病。在服用板蓝根期间,若出现身体不适或其他反应,立即停药,症状不能缓解时应及时就诊。

据《生命时报》

## 微发布

### 今明公交开通大学生返校专线

来自市公交总公司的消息,随着高校返校学生客流增多,市公交总公司联合宁波大学、宁波工程学院、医药高专、纺织服装学院、城市学院、卫生职业技术学院等高校,在今日和明日开通铁路宁波站、宁波客运中心至南、北高教园区的“大学生返校专线”班车。

据了解,乘坐“大学生返校专线”班车上车站点具体安排如下:

铁路宁波站至南高校园区的班车在4号站台,宁波客运中心至南高教园区的班车在10号站台,铁路宁波站至北高教园区的班车在2号站台,宁波客运中心至北高教园区的班车在7号站台。

“大学生返校专线”班车上午9时至下午4时,约半小时一班,具体视火车到站情况和客流情况而定。统一票价2元,学生卡通用。

林诗舟 毛敏尔

### 8名盲者得到“光明天使”捐助

我市8名角膜病致盲患者近日得到“光明天使”助医项目每人3000元的爱心款。对于这些因病致贫的家庭来说,这笔钱无疑是雪中送炭。

据市红十字会相关负责人介绍,“光明天使”助医项目成立于2012年,

是一个长期的公益性项目,首批捐款来自一家不愿意透露姓名的爱心企业。两年来,“光明天使”已经资助了16名贫困家庭角膜移植患者。

董程红 李黎

### “天一讲堂”周六讲学生心理校正

9月13日下午2时,著名儿童心理专家、中国协和医科大学副研究员杨霞将做客市图书馆“天一讲堂”,带来主题为《成功的孩子来自成功的教

育——学生心理问题及其校正》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

### 音乐人莫西子诗做客“周六悦读沙龙”

9月13日晚上7时,彝族音乐人莫西子诗将做客鄞州书城“周六悦读沙龙”。届时,他将携其首张专辑《原野》,与大家分享他那独特的音

乐才情和梦想。感兴趣的读者可以到鄞州书城、悦读时光书吧及百丈新华书店领取免费入场券。

金晓 范进剑

### “悦读国学堂”周日讲“识我”与“用人”

9月14日下午2时,知名中华文化传播者、上海财经大学公共经济与管理学院特聘教授薛鹏伟,将做客在宁波大学园区图书馆举行的宁波市阅读学会“悦读国学堂”,带来主题为《识我·用人·创造命运》的讲座,与大家分享如何借鉴历史人物的成长经

验,反思个人成长瓶颈,将《人物志》学以致用,从中了解识人、用人的诀窍。

感兴趣的市民可前往宁波大学园区图书馆二楼礼仪台、宁波书城收银台免费领取入场券。

金晓 陈金菊



### 环慈公益骑行

近日,慈溪40名骑行爱好者从慈溪市南三环路开始了140公里的环慈公益骑行。这次40人的骑行车队,有5名是女性骑行爱好者,年龄最大的则是一名58岁的市民。据介绍,这些志愿者每当一名队员骑完规定线路路程,将为孤儿赢得赞助单位向后续公益项目注资50元。“环慈公益骑行”作为“美丽慈溪·与爱同行”主题活动的一部分,后续还将进行“百人环城大型骑行”、孤儿慰问、捐书活动。活动将通过两次骑行活动,总募集1万多元的公益金,这笔公益金定向用于孤儿慰问。

罗湘波 郑博