



天气·表情

昨天，市区阴转多云。昨天下午在槐树公园有家长带着孩子在健身器上玩耍。

记者 唐严 摄

与你聊天

受冷空气影响 今夜起降雨降温

□记者 陈胜男

这几日宁波的天气比较平稳，气温没有大起大落，降雨也只是局部地区出现。不过，据市气象台预报，今天夜里开始我市天气转阴有阵雨，明后天雨量明显且有降温。

据预报，今天白天我市多云，夜里转阴有阵雨；明天阴有阵雨或雷雨。今天市区最高气温有30℃，而明天最高气温只有26℃。

明后天受冷空气影响，我市有明显降水、降温以及沿海7—8级东北大风过程。之后天气好转，但最低气温降至20℃。

左右。

冷空气到来前往往会出现升温的情况，比如今天白天市区的最高气温就有30℃，这是什么原因呢？从气象学角度看，这样的情况被称为“锋前增温”。冷空气到来前，处在冷锋前端的地区，被暖气团控制，而随着冷锋的逼近，冷空气把原来占主导地位的暖气团迅速挤压到一个狭窄的区域聚集增温。此外，冷空气到来前若吹偏南风，会加剧大气的升温变暖。因此，某一地区在冷空气到来前，会出现气温短暂升高的现象。当冷空气真正影响该地区和冷空气影响过后，气温下降则显现。

微公益

质监部门免费检测血压计等老年用品

来自宁波市质监局的消息，重阳节到来之际，质监部门将于9月13日至9月17日期间，针对部分老年人用品提供免费检测。这次免费检测的产品包括血压计、老花镜、收音机、按摩器具等产品。

在宁波，有两家机构可供市民选择，一家是宁波市产品质量技术监督检验研究院，检测的对象包括成人纸尿片、暖手器、电热毯、老花镜、按摩器具，另一家是宁波市计量测试研究院，主要检测血压计。

徐文燕



眼科义诊

前天是全国“服务百姓健康行动”义诊周首日，宁波市眼科医院眼科的几名专家走进江东区嘉和颐养院，为50位老人开展老年性眼病预防健康知识讲座和眼科检查。

童程红 巴黎 摄

微发布

我市大幅提高工伤保险辅助器具限额标准

来自市人力资源和社会保障局的消息，即日起我市新增部分工伤保险辅助器具配置项目并提高了相应费用限额标准。这是宁波继2008年以来对工伤保险辅助器具配置项目和费用限额标准进行最新调整。

据悉，此次大幅提高了工伤保险辅助器具配置费用限额标准。与原标准相比，调整后的费用限额提高幅度明显，如髓离断假肢项目从原来的13000元限额标准调整到目前的30000元标准，提

高了1.3倍。据统计，在全部的工伤保险辅助器具配置项目中，限额标准提高幅度超过30%至50%的有16项，超过60%—100%的有9项，超过130%至200%的有4项。

此外，政策还新增工伤保险辅助器具配置项目。在原321项配置项目基础上，又新增加了假耳、假鼻、全口（半口）假牙以及长期卧床重度伤残者使用的防褥疮床垫等实用项目，费用限额从2000元到6000元不等。

罗湘波 任社

宁波国际新材料博览会下月中旬举行

由宁波市人民政府和中国机械工程学会共同主办的2014中国（宁波）国际新材料科技与产业博览会将于10月16日至18日在宁波国际会展中心举行，展会将集中展示新材料产业的新技术、新产品、新成果，集中展示关键核心技术、重大产业项目、产业发展主体，通过

构建产业展示、国际贸易、交流合作的公共服务平台，推动新材料产业新一轮发展。

展会期间，还将举行多场学术研讨会、产业对接会、新兴产业技术转让和交易会。

徐文燕

宁大新增3个专业硕士点

近日，宁波大学新增旅游管理硕士、临床医学硕士和工程硕士（材料工程领域）3个硕士专业学位授权点。宁波大学硕士专业学位授权类别增加到11种。

至此，宁波大学已有国际商务、法律、教育、翻译、体育、工程、农业推广、

临床医学、工商管理、公共管理、旅游管理等11种硕士专业学位类别，其中工程硕士覆盖电子与通信工程、集成电路工程、机械工程、船舶与海洋工程、计算机技术、食品工程、材料工程等7个授权领域。

沈莉萍 游玉增

微健康

换季养生 切莫乱补

虽然气象意义上我市还未入秋，但秋天的气息已经一天天逼近。随着气温下降，人们调补去燥的热情也随之高涨。但盲目服用补药往往会适得其反。最近一周，在市中医院相关门诊，补出毛病前来就医的市民每天就有五六十人，“火上浇油”和“雪上加霜”的现象最普遍。

市中医院治未病中心主任、主任中医师周建扬说，所谓火上浇油，是指热症用热性药，如阿胶、鹿茸、鹿甲胶等。32岁的胡女士就属于这种情况。她近来感觉自己气色不太好，容易头晕，月经量也偏少。半个月前，天气稍稍转凉，她就买来了阿胶糕，每天都会吃好几块。然而，一盒阿胶糕吃下去，脸色不见好，头晕也没有改善，每天睡足了8小时还是很累。

经诊断，胡女士舌质红、舌苔厚，是湿热体质。阿胶是热性药，眼下天气还处在夏天的尾巴，三种热加在一起，胡女士才出现了上述症状。

医生建议，胡女士要停服阿胶，改

用当归、枸杞、何首乌和桑椹子等柔肝补血的中药材。

所谓雪上加霜，则是指寒症用清火、养阴药，如西洋参、铁皮枫斗、必甲等。66岁的古大伯近来总觉得口干、乏力，听人说这是秋燥，而西洋参能清火，铁皮枫斗能养阴，对付秋燥最好，他就从市面上购买了几千元的西洋参和铁皮枫斗，每天坚持服用。然而一周后，口干、乏力的症状却加重了，还出现了拉稀的情况，这让他非常不解。

经诊断，古大伯人胖、舌苔厚，属于痰湿体质，不适合西洋参和铁皮枫斗，应该改用米仁、薏苡仁等除湿补肺的中药材。

周建扬说，对于普通人群来说，与其购买中药补剂，不如食补。夏末秋初，可以适当多吃些梨、百合、银耳等润肺清燥、养阴生津的食物。多吃些温软开胃、易消化的食物，少吃生冷、辛辣、油腻、刺激的食物。俗话说春困秋乏，因此，参加一些户外运动，保证充足睡眠和平和心境，也是近期养生的关键。童程红 刘扬

久坐不利于身体健康

久坐不利于身体健康。新一期《英国运动医学杂志》发布的一项研究证实，少坐并适当运动，的确有助于延长染色体端粒长度，从而延缓衰老。

人体细胞内的染色体上有称作端粒的结构，它好比鞋带两头防止磨损的“保护帽”。人出生时，染色体端粒都有一定长度，但随着细胞不断分裂和老化会慢慢变短。因此，端粒长度被视为判断衰老程度的重要标志。

瑞典卡罗琳医院等机构的研究人员征集了49名老年人，这些人均有久坐习惯，体重超标。研究人员将他们分

为两组，一组接受为期6个月的健身训练，另一组则作为对照组，不干预他们的生活习惯。在此期间，研究人员每天记录他们的运动时间与坐着的时间。

在试验开始和结束时，研究人员对这些人的血样进行了检测，以评估他们血液细胞中染色体端粒的长度。结果发现，减少坐着的时间、参与健身训练的老年人端粒有所延长，对照组则没有明显变化。

研究人员说，不良饮食习惯、吸烟或患病都会加速端粒受损，而改变久坐习惯可使端粒延长，这对于寿命和健康都有好处。

据新华社