



天气·表情

昨天下午,市区空气质量差,能见度低。一位市民戴口罩出行。

记者 唐严 摄于江夏桥

与你聊天

今天最高气温23℃

□记者 陈胜男

昨天下午冷空气开始影响我市,随之而来的是灰霾天气。尽管昨天市区最高气温仍有30℃,但下班路上市民应该能够明显感受到阵雨带来的凉意。

据市气象台预报,今天我市多云到晴,明天晴到多云。这股冷空气影响带来的过程降温约5℃,今天开始市民就能感受到它的存在。预计,今天最高气温23℃,明天24℃。市气象台首席预报员庞宝兴提醒,此次冷空气影响后,最冷的应是后天早晨,最低气温接近

10℃。

冷空气必定是携北风而来的。昨天上午宁波空气质量还属良好,等到了下午1时AQI指数猛增,空气质量瞬间成为轻度污染。幸好来了一场阵雨,夜里空气质量又恢复良好。

10月以来宁波无明显降水过程,而昨天也只是局部地区阵雨,没能彻底清洗空气中的尘埃。今天由于风力较大能适当加速污染物散去,但干燥挥之不去,除了输入性污染源影响我市外,本地污染物也会随风而起。庞宝兴预计,本周后期甬城空气质量并不理想。

微科普

多运动 抗抑郁

中国科学家20日在新一期美国《国家科学院学报》上报告说,动物实验证实,多做运动确实可以有效防治抑郁。不过对人类抗抑郁而言,应该采用怎样的运动方式以及运动强度,还需要进一步研究。

负责研究的暨南大学粤港澳中枢神经再生研究院院长苏国辉解释说,运动会刺激大脑内的脂联素增加,增强大脑内海马区的神经形成,从而调节情绪,缓解抑郁。

脂联素在人体中可占到血浆蛋白总量的0.01%,目前已经确定脂联素可改善糖尿病患者的胰岛素抵抗、降低炎症反应并阻止动脉粥样斑块形成,是有益于代谢平衡的分子。

暨南大学的研究人员和香港大学的同行首先给没有接受过运动训练的正常实验鼠脑内注射脂联素,结果在它们身上产生了类似运动的效果,缓

解了其抑郁情绪。

随后,研究人员对身上不含脂联素基因的实验鼠和正常实验鼠展开跑轮训练。结果显示,正常实验鼠的脑内脂联素水平明显增高,抑郁情绪有所缓解。但另一种实验鼠由于全身脂联素基因已经缺失,其抑郁状态并没有明显改善。

进一步实验表明,脂联素入脑后作用于海马区的神经前体细胞,通过影响神经形成而调节情绪状态。这也从理论上进一步证实调控海马区的神经前体细胞的增殖可能是未来治疗抑郁症的一种手段。

苏国辉说,现今社会抑郁症发病率越来越高。运动治疗虽然临床证实有效,但是机制方面的深入研究相对缺乏。而他们阐明了运动抗抑郁的机制,也为抗抑郁新药的研制提供了新思路。

据新华社

斜视患者医讯

天津眼科医院儿童及斜视专科主任,张伟教授将于2014年10月25日来宁波第六医院眼科中心,当日上午在门诊四楼多功能厅举行“斜弱视防治讲座”,下午3:00—5:00为儿童及成人各类斜视患者进行现场咨询指导,欢迎广大市民参加。

微发布

我市将开展秋季灭鼠活动

昨天,市爱卫办发布通知,全市将开展秋季灭鼠活动。本次活动以环境治理为主,药物灭杀为辅,分宣传发动环境整治、统一投放药物和检查整改三个阶段。

至本月26日,秋季灭鼠活动处于宣传发动环境整治阶段,其间将发动市民清除卫生死角。27日至31日为统一投放药物阶段,城区范围内将分3次投放溴敌隆或大隆杀鼠剂等灭鼠药

物。11月上旬则是检查整改阶段,发现问题,及时整改。

市爱卫办工作人员也提醒广大市民,近期鼠类活跃,要做好家庭防鼠灭鼠工作,垃圾要放入密闭的垃圾箱内,日产日清。一楼和地下室是鼠药投放重点区域。高层建筑可沿墙放置粘鼠板。不宜放鼠药和粘鼠板的地方可改为捕鼠夹、捕鼠笼。

童程红 胡宁军

鄞州区完成高速公路沿线广告牌整治

来自鄞州交通局的消息,鄞州已全面完成高速公路沿线广告牌整治,比市里确定的时间节点提前一个月。

据介绍,鄞州区境内共有5条高速公路143.8公里,沿线共有高立柱广告375个,其中356个为违法广告设施,高桥、集士港、古林3个镇的违法广告牌

均在70块以上,经营单位50多家,整治任务数全市最大。去年12月份整治启动,通过试点先行、集中推进、联合执法、依法整治、倒排节点等措施完成。

违法广告设施拆后,鄞州区将及时进行覆绿或用于其他用途。

吴明京 邵顺杰

杭州湾新区75家企业自拆消防违建

来自杭州湾新区三改一拆办消息,该区75家企业投入整改经费2000余万元,自行拆除存在消防安全隐患的违章建筑54180平方米,打

通消防通道64084平方米,总整改面积累计达到118264平方米,提前完成今年的整改任务。

边城雨 刘鹏程 路敏艺

本周六有老年眼病咨询指导活动

本周六上午8:00,在宁波第六医院门诊四楼多功能厅,国内著名眼科专家将为我市老年人开展老年眼

病、白内障、青光眼、斜弱视咨询指导,欢迎广大市民参加。

童程红 祁翠芳

微健康

中老年骨关节疾病多由缺钙引起

昨天上午,来自德国的骨科专家、医学博士扎尔茨曼·京特教授在镇海龙赛医院骨科坐诊。扎尔茨曼·京特教授现年75岁,曾任德国威斯巴登骨外科高级医生,医学博士,在骨科、整形外科、关节镜手术、类风湿关节炎等方面有丰富的临床经验。

“中老年群体常被骨关节类疾病困扰,多是由于缺钙导致的,一般女性的患病几率要高于男性。”扎尔茨曼·京特教授介绍说,“人在中年时期,平时坚持适度的健身锻炼,诸如散步等运动,对于预防这类疾病有很好的效果。”

对于已经患骨科疾病的中老年人来说,有哪些好的治疗方法呢?扎尔茨曼·京特教授提出了自己的建议,首先要做的是确诊病情,再配合适当的药物治疗,做到对症下药。中老年人骨科疾病多是由缺钙引起的,食物的营养很重要,多摄入含钙丰富的食物像牛奶、酸奶等奶制品。在身体条件允许的情况下,参加一些适度的健身锻炼也很有必要。运动时活动各个关节,可以增强腿脚骨骼和肌肉的力量,但不易太过剧烈。

周科娜 刘春霞

高血压患者要提防眼底病变

近日,在市眼科医院,由于血压波动引发眼底病变的患者不少。专家分析,这与部分高血压患者过于劳累有一定的关系。

47岁的安徽籍务工人员王师傅近期连续加了两天夜班,之后又往返宁波和安徽两地,前几天忽然感觉右眼视力下降,还有恶心头晕的症状。

在门诊中,医生发现,王师傅右眼眼底出血,左眼也有黄白色渗液,再一问,他本人和家人都有高血压病史,特别是他自己,血压为220/120mmHg,而且长期不当回事,没有用药控制,由此引发了高血压性视网膜病变。

眼底内科主任医师廖燕红介绍,约七成高血压患者会产生眼底病变。病变程度与高血压患病时间长、血压控制情况密切相关,重者

可引起眼底出血、视觉衰退等多种并发症。近年来,随着高血压发病人群不断年轻化,门诊中,三十出头的高血压性眼底病患者并不少见。

要预防高血压性眼底病,关键在于控制血压。首先,告别重口味。一般人每日摄入食盐不宜超过6克,高血压患者还要减半。其次,要经常参加快走健身锻炼,快走速度最好保持在每小时4.5公里左右,有效降低高血压发病风险。再次,学会自我减压,保持规律作息,空闲时可多做深呼吸,调节胸腔负压,增加回心血量,减低心脏负荷,从而更好地控制血压。

专家建议,高血压患者要多加注意自己的眼睛。每隔3~6个月检查眼底,以及早发现病变。如果有视力下降、头晕眼痛甚至突然视力丧失的情况,就要尽快就诊。

童程红 李黎