



天气·表情

昨天,天气晴朗。甬城蓝天白云,空气良好。

记者 唐严 摄

与你聊天

这两天甬城刮南风 空气质量还不错

□记者 陈胜男

冷空气已过,但降温还在持续。昨天市区晨起最低气温13.2℃,预计今天还要再回落些。

据市气象台预报,今明我市晴到多云。这两天的最高气温约27℃;最低气温今天稍低为12℃,明天开始有所回升,但幅度不大,还是会觉得秋凉。

冷空气过后,宁波的风向由原本的偏北风转为南风了,所以这两天甬城空气质量不错。双休日秋高气爽,该如何利用好这样的天气,大家不妨提早计划起来。

昨天起进入霜降节气,民间有谚语说“一年补透透,不如补霜降”,也就

是说,霜降时节的养生保健非常重要。

由于天气逐渐转为寒凉,秋燥愈加明显,所以霜降时节养生的关键是注重保暖、预防鼻咽干燥、口渴便秘等一系列秋燥症状。从膳食上调理,市民可以在这个时节多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜等柔润的食物,还可以多吃生梨、葡萄、香蕉这一类水分丰富的水果。

有俗语形容“伤春悲秋”。随着秋意渐浓,尽管秋季是收获的季节,但凋零的落叶、干枯的树枝很容易给人带来悲凉的感受,所以秋季养生还要防秋郁。比如养成有规律的生活习惯,不要随意打破原有的节奏,如果遇到令人心情不愉悦的事也不要乱了方寸,心平气和才安好。平时可以多参加一些轻松自在的娱乐活动来调整情绪。

微发布

道德讲堂总堂第三十三讲24日开讲

10月24日下午3点,在市图书馆三楼报告厅,宁波市道德讲堂总堂将举行第三十三讲。本次活动由市

文明办主办、宁波原水集团有限公司承办,主题是敬业奉献。欢迎广大市民朋友积极参加。

张颖

渔郎岸特大桥桥下拆违基本完成

市公路局昨天通报,甬台温高速渔郎岸特大桥桥下拆违基本完成。

甬台温高速渔郎岸特大桥位于鄞州邱隘,从宁波东收费站上甬台温高速,向东往北仑方向,开不了几分钟就开到渔郎岸特大桥。此前,这里的桥下违法搭起的仓库、作坊等绵延1公里多,几乎堵住了整个桥下空间。今年3月,渔郎岸特大桥桥下拆除违法建筑的摸底工作启动,路政部门曾作过详

细测算,这里狭长地带违法建筑面积超过31900平方米,总共涉及7个单位,7月中下旬,拆除开始,经过3个月的努力,至昨天,渔郎岸特大桥桥下违法建筑拆除。

记者了解到,除了渔郎岸特大桥,目前公路部门正在配合城管、公安、街道等,对江东中兴立交桥下仇毕村违法建筑实施拆除。

吴明京 孙祺

江南公路沥青路面改造工程开工

昨天,江南公路沥青路面改造工程正式进场施工,城管市政部门将对江南公路(院士路—梅墟路段)主车道和辅道的沥青路面进行维修改造。

据介绍,江南路为东西向快速主干道,日常车流量较大,经过多年使用,路面和部分基层出现了不同程度

的破坏。本次沥青路面改造将全段采用热再生施工工艺。所谓热再生,就是沥青路面热再生技术,将原沥青路面加热、疏松后,加入沥青再生剂和新料,再与沥青旧料重新拌和,最后摊铺完成。

边城雨 周骏 王洁瑾

微提醒

目前城区蚊密度仍然较高 还须持续防蚊灭蚊

入秋了天凉了,不少市民都急着把家中的蚊帐和纱窗拆除,但是却又频繁遭遇蚊子骚扰。为什么最近蚊子反扑?什么时候才不用防蚊灭蚊?记者从市疾控中心了解到,每年入秋后是蚊子密度相对较高的时段,市民想要与蚊子真正说再见,可能还得等到11月份以后。

9月至11月是我市城区蚊密度高峰期

市疾控中心消毒与生物媒介防治所主任技师白勇告诉记者,虽然还没有数据报告显示,今年10月的蚊密度相比同期增多,但是按照往年的惯例,每年的6月至7月以及9月至11月,本身就是我市城区蚊子密度相对较高的两个时段。

不少市民认为入秋后就可拆除蚊帐和纱窗,其实是个误解。因为蚊子这种冷血动物,对周围环境温度变化特别敏感,20摄氏度至30摄氏度是它们最适宜生存的温度,因而活动也最为频繁。在七八月份35

摄氏度以上的高温天,成蚊不愿意出来活动,找些阴凉僻静处躲起来了,这一现象叫做夏蛰,又称夏眠,是变温动物对炎热季节的一种适应现象。而一旦进入秋季后,一方面台风带来了降雨,露天各种小水体“复活”,有了蚊子适合滋生的水环境;另一方面,温度下降至20多摄氏度,令蚊子重新恢复了战斗力。

记者了解到,蚊子频繁作案的状况,一直要延续到11月份,等到温度下降至10多摄氏度后,才能真正令蚊子有所收敛。

天黑后回家记得先关门再开灯

白勇提醒市民,近期仍然要做好防蚊灭蚊工作。采用蚊帐和纱窗这些物理防蚊方法有效且安全,所以市民家中的蚊帐和纱窗最好先别急着拆除,已经拆除的市民,也不妨再装起来。

市民应注意的是,因为近期室内的淡色库蚊密度相对较高,针对淡色库蚊夜间活动的习性,市民如果晚归时,要注意开门进入后,先关

门再开灯,防止将蚊子同时带入室内。必要时,也可以每天傍晚在楼道里点上一盘蚊香,阻止蚊子从楼道进入家中。

此外,室内外各种水体,包括庭院花草种植区域、小区绿化带、城乡接合部的各种小容器、缸罐、洼地的积水,以及居民区的雨水井、窨井、景观水池、废弃轮胎中的积水等,都是蚊子相对集中的区域,要定期清理,不留积水。

传播登革热的白纹伊蚊数量已经减少

不少市民也关心,既然还要与蚊子相处多日,是否会增加登革热感染的几率?主任技师白勇告诉记者,市民大可不必担心。

一方面,我市进入10月份以后,虽然城区整体蚊密度仍处于高峰期,但是相对活跃的是淡色库蚊,这种蚊子习惯在室内活动,有夜间或黑暗中吸血的习惯。而登革热的主要传播媒

介是白纹伊蚊,这种蚊子习惯在室外活动,进入10月份后数量已经很少,所以通过白纹伊蚊传播和感染登革热的可能性不大。

另一方面,我市今年自入夏后尚未发现登革热病例,而且输入性病例才是我市登革热发生的主要原因。

林诗舟

微健康

秋冬养阴要因人而异

50多岁的王女士,患有糖尿病,血糖控制得还可以,但是进入秋季以来经常感到口干和乏力,最近听一个身边很注重中医养生的朋友说,该“秋冬养阴”了。于是很注重保养的她,立即去买了一些诸如西洋参、铁皮枫斗等养阴的补品。但吃了一段时间以后,她感觉症状非但没有好转,而且还影响了胃口,此外还经常莫名拉稀。

近日王女士到市中医医院治未病门诊就诊。接诊的主任医师周建扬发现她舌苔厚且舌头色淡,是阴虚体质,并不适合吃补阴的补品,要求她立即停用西洋参、铁皮枫斗等补

品,并给她开了化湿健脾胃的中药。王女士说,没想到花高价买的补品对自己适得其反,这下都浪费了。

记者也从主任医师周建扬处了解到,中医理论中的确是有“秋冬养阴”的说法,但是中医更讲究辨证施治,并不是所有的人都适合在秋冬养阴。比如像王女士这样阴虚体质的人,吃了滋阴的补品会导致胃肠不适。因而她也提醒市民,秋季适当补充营养,能够进一步增强免疫力,适应秋季的气候变化,而且还可冬季抗寒作好准备,但是应该遵循“缺什么补什么”的原则,切勿人云亦云,应该对症进补。

林诗舟 刘扬

微公益

周日有陶笛公益讲座

本周日晚上7:00,在宁波市青少年宫三楼报告厅,福建省陶埙陶笛委员会常务理事、中国陶埙陶笛委员会成员刘小凡将举行陶笛公益

讲座,以边讲座边演奏的方式进行,介绍陶埙陶笛的起源、发展及现状,现场还将演奏《千年风雅》、《女儿情》等经典曲目。

张柯 项晓婷