

天气·表情



昨天,天气晴朗。在日湖公园,一名男子在练习跳跃。通讯员 叶鸿飞 摄

与你聊天

今起局部地区有阵雨 此轮降雨持续至双休日

□记者 陈胜男

昨天宁波的天气依旧晴好,今天开始局部地区降雨就要到来了。

据中央气象台统计,10月以来,我国大部地区降水显著偏少,其中云南西北部、江南大部、华南东部等地降水偏少八成以上,湖南、江西等局地前期出现重度干旱。宁波10月至今没有出现有效降雨,仅有的几次降雨累计雨量为3.1毫米。

此轮降雨过程从本周一开始,由四川盆地至长江中下游一带发展,中央气象台预计这轮降雨将持续至月底,部分地区有大到暴雨。

我市也会受到此轮降雨的影响。

市气象台预计,今天我市多云到阴,北部地区局部有阵雨;明天多云到阴有时有阵雨。

这次降雨是冷空气和暖湿气流交汇而来,由于暖湿气流比较强盛,这两天我市气温反倒是有些回升。今天市区24℃,明天26℃。

此轮降雨几乎占据了本周后半周,市气象台预计过程累积雨量在10毫米左右,中雨级别。过去近一个月,由于缺乏有效性降水,我市已出现气象干旱,也就是指蒸发量明显大于降水量,水分支出大于水分收入而造成的水分短缺现象,这次降雨的到来能够缓解这一情况。

微健康

有效防癌的8种生活方式

科学研究已经证实,大多数癌症的病因与生活方式有关。有研究者指出,77%的癌症根源在于生活方式,而遗传和环境只占到14%和9%。因此,每个人都应学会主动截断致癌的危险因素。近日,有专家撰文指出,8种生活方式有助于人们远离癌症。

体重指数。研究显示,约49%的子宫内膜癌,35%的食道癌,28%的胰腺癌都是肥胖惹的祸,脂肪细胞可能会间接促进癌细胞生长。专家建议,肥胖人群应少吃多动、减少脂肪和糖的摄入、每天运动,控制体重。

适时生育,选择母乳喂养。女性一生中如有一次完整孕育过程,能增加10年免疫力,患卵巢癌、乳腺癌等妇科肿瘤的风险将大大降低。母乳喂养也有类似作用。专家指出,女性最佳生育年龄是25岁~33岁。

找到情绪宣泄渠道。坏情绪是癌症的向导,压抑、焦虑、抑郁等消极情绪可使免疫系统识别、消灭癌细胞的功能大打折扣,因此容易患癌。专家建议,生活中要尽量保持身心放松,找到健康的情绪宣泄途径,排解不良情绪。

每天都出点汗。运动是最经济实惠的防癌方法。研究显示,经常锻炼的人患肺癌风险可降低68%,患结直肠癌风险直降38%。专家建议,每天有氧

运动最好,以身体微微出汗为宜,不要运动过猛。

新鲜果蔬不能少。蔬菜和水果能降低口腔、咽喉、食管、肺、胃、结肠等癌症的危险性。新鲜果蔬富含维生素C等抗氧化剂,可使细胞免受损伤,减少突变。专家建议,成人每天应吃300克~500克蔬菜,深色蔬菜最好占到一半;水果200克~400克。

多吃鸡、鱼肉。研究显示,吃红肉多的人患肺癌风险增加16%;过量摄入红肉会导致女性乳腺癌风险增加22%。专家建议,人们应该限制红肉的摄入,并尝试用禽肉、水产品等“白肉”取代,尤其要多吃水产品。

每天喝绿茶。喝茶有助于防癌早已得到证实,喝茶可有效预防肺癌、肝癌、食道癌、口腔癌等癌症。专家建议,人们应养成每天喝2~3杯绿茶的习惯,但必须注意茶水不要太浓太烫。

戒烟限酒减盐。研究显示,长期过量饮酒会导致酒精肝、肝硬化,之后肝癌就会找上门来。越爱吃咸的地区,胃癌发病率越高。专家建议,吸烟者最好立即戒烟。男性饮酒每天不应超过20克~30克,女性别超10克~15克。饮食上最好清淡,每天每人吃盐别超5克。

据《生活时报》

微发布

我市将创建100家市级“示范职工食堂”

市总工会、市市场监督管理局前天授予26家企事业单位的职工食堂为第二批“示范职工食堂”荣誉称号。至此,宁波已有57家单位创建成“示范职工食堂”。据悉,到明年底,我市将创建100家市级“示范职工食堂”。

市市场监督管理局统计显示,我市现有持证餐饮服务单位约2.5万余家,其中企事业单位食堂共2647家,一次性用餐达500人以上有178家,500人以下有2469家。另外,尚未申领许可证照的企事业单位食堂可能更多。

滕华 杨菁

我市儿童溺亡人数逐年下降

来自市疾控中心的一项统计数据表明,我市14岁以下儿童溺亡人数呈现逐年下降的态势。近年来,溺水已经成为宁波市1至14岁儿童死亡的首位原因。

宁波市疾控中心死因监测系统数据显示,2012年,全年共有116名14岁以下儿童死于溺水,其中本地

儿童30人,外来儿童86人。2013年,全年共有76名14岁以下儿童死于溺水,其中本地儿童27人,外来儿童49人。截至今年10月15日,共有58名14岁以下儿童死于溺水,其中本地儿童21人,外来儿童37人。

童程红 陶子 黄亚琴 潘怡

江东将建华东师大宁波艺术实验学校

江东区与华东师范大学前天签订教育战略合作框架协议,双方将共建“华东师范大学宁波艺术实验学校”及华师大教育实习基地。

该学校项目位于东部新城水乡邻里地块,占地面积约4.5万平方米,建筑面积约4.3万平方米,设计

规模为54个班,为九年一贯制公办学校,与宁波艺术实验学校实行集团化模式运作。开办后,该校将依托华东师范大学平台,在办学体制、教育教学模式、课程体系等方面进行实验性的探索与合作。

成良田 庄承婷

捐献机采血小板赠送《宁波晚报》

为感谢广大献血者对我市无偿献血事业的支持,市献血办公室、市中心血站将开展赠送《宁波晚报》回馈活动。在11月1日至11月30日期间,凡成功捐献机采血小板的献血

者均可获赠价值252元的2015年度《宁波晚报》报卡一份。参加机采血小板的志愿者请提前预约,电话:87879891、87848411。

童程红 林柱洲

周六有“关爱失智老人”报告会

据报道,目前全球有3560万名失智症患者,这一数字在2050年将达到1.15亿。全球每7秒钟就有一个人患上此病,平均生存期只有5.9年,是威胁老人健康的“四大杀手”之一。最新统计,我市失智症患者约有4.4万人,这一数字随着老年人口的攀升还在增长。

宁波市第二医院记忆团队,将在11月1日上午8:30为大家带来一场关于失智症的报告会。具体内容有:1.宁波市失智老人关爱项目介绍;2.失智症老人的早期发现;3.失智照料者指导;4.失智症患者饮食指导。报告会地点在市二院4号楼9楼会议室。

罗央清

一家失智症家属俱乐部成立

江东区一家失智症家属俱乐部近日在嘉和颐养院成立。该俱乐部将免费为家属和照料者安排各类讲座、联谊活动,必要时提供免费的日托喘息服务,旨在保障家属和照料者的身心健康,更好地服务于失智症老人。

据统计,截至2013年底,我市老龄人口达118.7万,占户籍人口总数的20.5%,已达到世卫组织定义的超高龄社会水平。国家卫计委相关研究显示,我国60岁及以上人群失智症患病率为4.2%,由此推算,宁波市失智老人约有4.98万。

童程红 郭军

微公益

“阅读沙龙”讲解如何做智慧父母

11月2日上午9:30,心理学应用专家、亲子教育专家童诗博将做客宁波大学园区图书馆“阅读沙龙”,为市民带来一场主题为《做智慧父

母》的教育沙龙。感兴趣的市民届时可直接前往宁波大学园区图书馆一楼音乐厅聆听。

金晓 傅卫平

“秋日E读”邀您玩转网络图书馆

为了帮助读者更好地在网上找书、读书、用书,宁波市图书馆将于11月1日、14日、22日、29日先后举办4场“一小时”数字课堂读者辅导活动。辅导内容分别为“宁波网络图书馆数字资源的检索与利用”、“老年读者计算机使用快速入门”、“国家

数字图书馆资源检索与利用”、“玩转图书馆网”等,感兴趣的读者可到市图书馆领取入场券,所有参加“一小时”数字课堂的读者将获赠“宁波网络图书馆阅读卡”一张。

金晓 徐岚