



天气·表情

昨天,市区天气总体以多云为主。午后,有几个小朋友在濠河公园踢球玩耍。

记者 许天长 摄

与你聊天

降雨姗姗而来 明天降温明显

□记者 陈胜男

昨天市区最高气温26.7℃,我市绝大部分地方未见雨的踪影,不过临近傍晚鄞州新城区下了一会儿小雨。据市气象台预报,今天我市降雨范围会比昨日扩大,明天雨水持续。

预计,今天我市多云到阴有时有阵雨,明天阴有雨。今天的最高气温还没有回落,市区午后26℃,明天降至21℃。这两天的最低气温变化不大,今明市区19℃—20℃。等到周日雨止后,云系逐渐散去,夜间辐射降温增强,届时最低气温将会回落至10℃左右。

昨天中央气象台发布了暴雨预警,我国西南地区东部至长江中下游一带出现强降雨。此次强降雨范围呈东西走向,一般情况下,冷空气与暖气团交汇出现的降雨区域就是呈现带状的。

这是因为冷空气一般来自高纬度的大陆和冰雪洋面,暖空气主要来自低纬度的暖湿洋面。冷空气较重,常常形成下沉气流,形成快行冷锋。快行冷锋的速度较快且寒冷,但水汽含量少。暖湿空气一般为慢行暖锋,包含水汽较多,行进速度较慢,而且较轻,常常形成上升气流。当冷暖气流交汇后,若冷锋势力较强,就会形成冷锋过境,若暖锋势力较强,就会形成暖锋过境,若冷气团势力相当,就会形成一条来回摆动的雨带。暖气团较轻向上攀升,冷气团较重向下沉降,暖气团中的水汽在一定作用下凝结,经冷气团冷却,形成水滴,降落到地面,形成降水。

一场秋雨一场寒,今天的降雨市民还感觉不出这样的变化,明天开始体感就会比较明显了。11月初寒凉的感觉将会更加明显。



文化大餐送到家门口

昨天,江东区第六届社区教育节在市文化广场举行。现场展示了近两年的社区教育成果,其中不少属于非物质文化遗产项目;同时还推出了十余个互动学习点,包括手工制作、养生保健、摄影绘画等个性化活动,吸引了市民广泛参与。据悉,该区社区教育节活动历时一个月,将推出120余项的惠民教育活动,让居民在家门口就能免费参加各类文化节目。

成良田 李超

微公益

假如您有多余旧衣 请捐给贫困地区吧

“衣循环”明天集中收旧衣服

宁波市“衣循环”项目自2014年5月正式启动以来,深受全市居民的欢迎。截至10月20日,宁波市慈善总会义工分会已向内蒙古宁城县、云南威信县、湖南湘西、云南鲁甸灾区、山西晋中市榆次区希望小学、青海海西州天峻县、贵州从江县加榜乡、甘肃白银市会宁县八里湾乡中心幼儿园、四川阿坝州阿坝县9个贫困地区的群众发放22.38485吨爱心旧衣物,另有一部分直接分发给外地来甬的务工人员、环卫工人,实现了慈善救助与社会环保的双重效益。

为满足广大居民捐衣服献爱心的愿望,进一步推进“衣循环”项目开展,宁波市慈善总会义工分会决定于11月

1日再一次举行全市“衣循环”项目集中回收旧衣活动。

捐衣时间:11月1日9:00—16:00;捐衣地点:海曙区白云街道安丰社区居家养老服务中心、白云街道云乐社区老年活动室、江北区中马街道盐仓社区槐树公寓、鄞州区东湖社区南门。

广大市民若有8成新以上的闲置衣物想捐赠,既可前往以上地点进行捐赠,也可以就近选择固定接收点进行捐赠;海曙区安泰社区(每月10日);江东区白鹤社区(每月20日);江北区大庆社区(每月15日);北仑玉兰社区委员会(每月10日);宁波国家高新区梅墟街道、新明街道所辖各社区居委会各接收点。

滕华

微发布

道德讲堂总堂三十四讲下午开讲

10月31日下午3时,在市图书馆三楼报告厅,宁波市道德讲堂总堂将举行第三十四讲。本期活动由市文明办、

宁波海关主办,大树海关承办,主题是敬业奉献。欢迎广大市民朋友参加。

张颖

微健康

感冒乱服抗生素不治病反有副作用

“医生,我反复咳嗽了两个月,服用了很多抗生素,为什么病情还加重了呢?”日前,患者李女士来到龙赛医院呼吸内科门诊,满脸疑惑地问医生。医生称,有很多人一出现感冒、咳嗽等症状就会自行购买并服用抗生素,实际上抗生素不仅起不到治疗作用,还可能引起腹泻、恶心等情况。由于近期天气变化迅速,气温忽高忽低,呼吸系统疾病高发,上呼吸道感染尤为集中,各医院呼吸道疾病患者骤增。

据医生介绍,上呼吸道感染以及咽痛,大部分是病毒感染所致,因此这类疾病无需抗生素而应使用病毒灵、病毒唑等抗病毒药物以及中草药治疗。抗生素药物的滥用会导致细菌耐药,使用了第一代抗生素药物后,下一次发生感染时,再使用第一代抗生素就会无效,必须使用第二代甚至第三代抗生素才有效果,最后反而增强了细菌的耐药性,对健康更加不利。

“在不明确病因的情况下滥服抗生素药物,不但起不到治疗效果,还会产生药物相关副作用,比如引起再生障碍性贫血、溶血性贫血、免疫力下降、肝肾损伤以及‘二重感染’等后果。”陈华良说。

还有一些止咳药也有明显的副作用,很多患者一咳嗽就急着用止咳药。实际上,咳嗽也是机体的一种自我保护,它能阻止异物进入下呼吸道,排除呼吸道中的痰液或异物,保持呼吸道的清洁和通畅,逢咳就止,止咳药滥用并不可取。对于轻度而不频繁的咳嗽,只要将痰液或异物排除就可缓解,不必服用止咳药,但如果咳嗽剧烈而且持续存在,此时应适当短期应用止咳化痰药,如果伴有咳痰,应使用祛痰药为主。

医生提醒,患有呼吸系统疾病,最好尽早去正规医院进行胸透或CT,以及血、痰化验等一系列检查,明确病因,再进行相应对症治疗。

周科娜 刘春霞

小心憋尿憋出病

由于忙得没时间上厕所,而患上泌尿系统疾病。昨天,在市李惠利医院肾内科,27岁的刘小姐悔不当初。

她告诉记者,自己在一家外企从事文秘工作。外企压力大,节奏快,临近月末,各种报表、总结堆积如山,为了抓紧每一分每一秒,刘小姐常常忙得半天也不会喝一口水,想上厕所了,也会先忍忍再说。

几天前,刘小姐发现小便时尿道口有些疼痛,以为是皮肤擦伤,没有在意。但是昨天一早,刘小姐上厕所时一阵刺痛,小便颜色呈现肉红色,就像是西瓜汁。可把刘小姐吓坏了,就赶紧请假上医院来了。

刘小姐被诊断为尿路感染。市李惠利医院肾内科副主任医师沈洲姬说,由于女性尿道较短,细菌容易入侵,加上刘小姐喝水少又常憋尿,发生尿路感染也不奇怪了。“正常人的尿道口周围都有细菌寄居,虽然有的细菌

会进入膀胱,但并不会引起感染。如果不爱喝水,经常性地憋尿,尿液无法及时将细菌冲走,大量繁殖的细菌就可能引起尿路感染。”沈医生说。

近期,门诊中这类患者不少,多数都是和刘小姐一样忙碌的女白领。这与季节也有一定的关系。因为,秋天早晚温差大,但不少女性仍然穿着短裙,一旦受凉,抵抗力下降,原本不足以致病的细菌也可能致病。

医生提醒,要预防尿路感染等泌尿系统疾病,除了保持私处卫生,保证每天8杯水和1500至2000毫升的尿量外,还要注意保暖和锻炼,加强身体健康防线。如果碰到不得不憋尿的情况,事后要采取补救办法,就是短时间内喝大量水,多上厕所,将积累在膀胱里的细菌冲走。如果出现尿频、尿急、尿痛和尿色加深的症状,一定要及时就诊。

童程红 应红燕