



天气·表情

昨天下午,日湖残荷倒映水中,犹如一幅水墨画。 记者 龚国荣 摄

## 与你聊天

## 今明最低气温10℃以下 部分山区将现初霜

□记者 陈胜男

上个双休日开始影响宁波的冷空气,其带来的降温影响还要从昨天说起。昨天市区最低气温10.1℃,加上偏北风的作用,人体感受更冷了。不过午后阳光好,最高气温达到了18.4℃。

据市气象台预报,今天我市晴到少云,明天多云。这两天因为夜间辐射降温的影响,最低气温都不超过两位数。今天平原地区约8℃,山区大部分在5℃—7℃之间,山区局部可能出现初霜;午后气温今明在20℃以上。近日昼夜温差极大,市民早晚出门尤其要做好保暖工作。

中国气象频道气象分析师欣欣根据逐旬的气温变化统计得出,每

年11月中旬,正值立冬节气期间,是我国大部地区一年中降温最快的时段。31个省会城市中,有23个城市,也就是将近四分之三(74.2%)的城市如此。其中哈尔滨、长春、沈阳又是降幅最显著的。11月下旬平均气温的降温幅度有7.3℃—7.8℃。除此之外,一天中最冷的时段也在不断靠近上班时间。

一般情况下,一天中的最低气温出现在日出前后,而在秋风以后立冬之前,日出的时间会越来越晚,所以上班高峰时的气温也会更加接近一天中的最低气温。

也就是这两个因素的关系,进入11月后,大家往往会觉得天气冷得特别快,尤其是早出晚归的市民,这样的感受会更明显。但只要留意一下午后的气温,天况好的日子,比如这两天,我市最高气温照样能够升到22℃以上。

## 微健康

## 不良生活习惯 致现代人牙龈病远超古人

尽管现代人的牙齿洁具越来越先进,但英国一项考古发现,与古人相比,我们的牙龈病患病率要高得多。专家认为,这再次证明吸烟等不良生活习惯对口腔健康的不利影响,也说明牙龈病预防的重要性。

英国伦敦大学国王学院等机构的研究人员在新一期《英国牙科杂志》上报告说,他们对303个古代人头颅样本进行了研究,这些样本出土于英格兰西南部多塞特郡的古代坟场,其主人生活在约公元200至400年的罗马统治时期。

研究发现,仅有约5%的样本显示出中度到重度牙龈病的迹象,而现代

人患慢性进行性牙龈病的比例则达15%至30%。

据介绍,牙周组织内长期积累的牙菌斑会引发慢性炎症反应,从而导致牙龈病。症状轻微的牙龈病较为常见,但吸烟等不良习惯以及糖尿病等疾病会显著增加牙龈病的严重程度,导致提前掉牙。

领导这项研究的伦敦大学国王学院教授弗朗西斯·休斯说,这一发现出乎很多人的意料,尽管古代人不使用牙刷也没有牙医可看,但他们的牙龈病患病率却比我们低得多。

据新华社

## 微科普

## 每天应该睡多少小时

人一天必须要睡足8小时?美国抗癌协会的调查表明,每晚平均睡7~8小时的人,寿命最长;每晚平均睡4小时以下的人,有80%是短寿者。但不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应根据自己的年龄科学睡眠。

### 60岁以上老年人:每天睡5.5~7小时

老人应在每晚12点前睡觉,晚上睡觉的时间有7小时,甚至5.5小时就够了。阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在7小时以内的

老人,大脑衰老可推迟2年。晚间睡眠质量不好的老人,最好养成午休习惯,时间不要超过1小时。

### 30~60岁成年人:每天睡7小时左右

成年男子需要6.49小时睡眠时间,妇女需要7.5小时左右,并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时

间”。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。仍然睡不够的人,也可以通过午休1小时的方式补觉。

### 13~29岁青年人:每天睡8小时左右

这个年龄段的青少年通常需要每天睡8小时,且要遵循早睡早起的原则,保证夜里3点左右进入深睡眠。平常应保证最晚24点上床、早6点起床,

周末也尽量不睡懒觉,别经常熬夜,入睡睡前1小时不要吃东西,中午小睡半小时,对身体更有益。

### 4~12岁儿童:每天睡10~12小时

4~10岁的儿童每天睡12个小时是必要的,每晚8点左右上床,中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的儿童睡10小时,甚至8小时就足够了。孩子

如果睡眠不足,不仅会精神不振、免疫力低下,还会影响生长发育。儿童基本没有睡眠障碍,睡前不要吃东西。

据《生活时报》

## 微发布

## “天一讲堂”周六讲如何防范诈骗

11月8日下午2点,宁波市律师协会副秘书长张帅军将做客市图书馆“天一讲堂”,带来主题为《诈骗七十二计——教您如何防范诈骗》的讲座。感兴趣的市民可前往市图书馆一楼服务

台免费领取入场券。同时,当天下午,市图书馆一楼大厅还将举办主题为“谨防诈骗”的现场法律咨询活动。

金晓 洪敏 胡冰迎彦

## 三区近30个雨水出水口安装标识

截至上月底,市城管局陆续完成了海曙、江东、江北三区近30个雨水出水口标识的安装工作。

今年年初,城管部门开始对中心城区河道的出水口进行排查摸底,并完成了一批出水口标识的安装。雨水出水口标识的设立,方便了城区降雨

后的疏通和日常维护,为城市道路雨水畅通排水提供保障。另一方面,可以提醒周边市民不要将雨水出水口堵住,以免引起城区内涝。下阶段,城管部门将继续加强排水设施末端的养护管理工作,确保排水设施的正常排水。

边城雨 朱彬彬

## 公交安全进校园



“乘公交车时尽量不要饮食,特别是带竹签的食品”、“使用安全锤要先砸玻璃的四个角,这样容易碎”、“公交车门右上侧有个红色开关,应急时乘客可以手动开门”……昨日,市公交总公司镇海公司“党员示范车”驾驶员联合稽查服务中心,将公交车开进镇海古塘中学校园内,给学生们上了一堂生动的公交安全课。

林诗舟 董美巧 毛敏尔

# 通知

## 全国长寿工程全民补硒行动进宁波!



硒被定义为“主宰生命的微量元素”,缺硒可直接导致40多种疾病,间接导致400多种疾病,全国有72%的地区属于缺硒地区。

为提高全民补硒意识,本次行动将在宁波市免费发放补硒食品800份及“硒与人体健康”科

普书籍一套,同时有机会获得价值880元,富硒健康养生炒锅,预约报名,发完为止。

本次行动是关注民生排忧解难的公益工程,已在北京、上海、广西、四川、山西、陕西、宁夏、新疆等全国100多个城市发放物资500余万份,服务900多万中老年人。

### 免费 申领条件

每人仅限申领一次

- 一、宁波市常住居民;
- 二、55岁以上、男女不限;
- 三、离退休人员、过去对国家有贡献者优先;
- 四、凡符合以上条件者,均可电话预约申领。

申领 27885472

电话 27885473

0574 27885475