



天气表情

昨天早晨,甬城天气转晴,但气温走低。月湖边市民在晨练,周围秋色却愈加浓郁。

记者 龚国荣 摄

与你聊天

今起东北风转为东风 空气质量有望好转

□记者 陈胜男

昨天又是一个多云的日子,而这样的天气模式还将再持续好几天。

据市气象台预报,今明我市多云。今天的气温与昨天相仿,8℃—17℃;明天有所回升,晨起最低气温11℃,午后最高气温21℃。昨天我市东北风3—4级,有所增大的风力加速了污染物的扩散,凌晨空气质量仍是轻度污染,到了下午全市各监测点基本都在良好以上。今明随着风向由东北风转为东风,来自海洋的洁净气流源源不断地输入,我市空气质量将继续保持良好。

最近晨起气温连续多日低于10℃,但因为午后市区最高气温往往能升到15℃,甚至20℃,所以不少人觉得早晚稍微冻一冻也无妨。

一般情况下,气温低于10℃就

有需要穿秋裤保暖了。如果现在还能忍一忍,但到了日平均气温低于10℃时,恐怕再忍就不合适了。

现在市面上有各色材质的秋衣秋裤,最好的选择还是全棉的。全棉秋裤吸汗、透气性都好,舒适度高。那些含化纤成分材质较多的秋裤容易产生静电,而秋冬季节人体本来就比较干燥,一摩擦就可能成为静电的源头。

爱美的女性往往会比较忌讳穿秋裤,怕显胖。于是流行起一种能防治静脉曲张的紧身连体袜,冬季款还加绒加厚,说是能保暖,紧身效果好还能显瘦。其实紧身连体袜紧紧捆住双腿,会使血液流动不畅,人体反倒会觉得更冷,甚至双腿还会被冻伤。

南方的冬季不比北方来得舒服,那种冻到骨子里的湿冷会让很多北方人都觉得难受。所以,在天冷的时候还是建议大家将保暖放在首位。

微健康

血糖低于2.5毫摩尔/升将无自救能力

“我是糖尿病患者,血糖一直居高不下,怎么可能还得低血糖呢?”昨天,家住联丰新村的市民王大伯听完有关糖尿病知识健康讲座后,和一群患者一起,围着市中医院内分泌科主任医师陈霞波进行咨询。

像王大伯这样对糖尿病有误差的患者并不在少数。陈霞波说,几乎每个糖尿病病人,或多或少都会出现若干次低血糖症状。越是血糖控制得接近正常值的,低血糖的发生几率则更高。不正确的服药、运动和进食都会引发糖尿病患者的低血糖。

对于糖尿病患者而言,其实低血糖比高血糖更难控制也更危险。陈霞波解释说,经常出现低血糖,不仅会对心脑血管以及其他身体机能产生影响,而且作为糖尿病的四钟急性并发症之一,如若不及时处理,

可能会导致死亡。“血糖值在3.0毫摩尔/升至3.9毫摩尔/升的低血糖患者,尚有自救能力,但一旦血糖值低于2.5毫摩尔/升,哪怕看到手边有补充糖原的食物,可能也没有力气拿取进食,这种情况就特别危险。”陈霞波说。

那么,糖尿病患者一旦出现低血糖症状,该如何处理?市中医院内分泌科何君婷主治医师说,主要是两个“15”的原则:立即进食含15克糖的食物,等待15分钟后测血糖。诸如半杯橘子汁,250毫升的脱脂牛奶,4片苏打饼干,或者3到5颗的硬糖等都是含有15克糖的食物。等吃完这含15克糖的食物后,需等15分钟后,再次测血糖,如果大于3.9毫摩尔/升,则表示症状好转。

如果进食后,血糖仍然小于等于3.9毫摩尔/升,那么意味着症状并没好转,需按照两个“15”的原则再次处理。

林诗舟 刘扬

微发布

海商文化国际论坛开幕

昨天,2014宁波海商文化国际论坛在江东拉开帷幕。来自中、日、韩三国的20多名海洋文化专家、学者围绕“海上丝路,海商先行”的主题发表了各自的观点和研究成果。

截至目前,挪威船级社、韩国船级社、美国船级社、中国船级社4家世界十大船级社,地中海航运等9家

世界班轮前20强企业,美国UPS、联邦快递等多家世界500强企业纷纷入驻江东。在东部新城,宁波环球航运广场即将运营,与宁波国际航运服务中心叠加,共同筑起宁波国际航运中心,一站式的口岸服务吸引航运物流产业的集聚,成为各类航运企业的集聚地。

王思勤 胡勇

青年电商创业大赛启动

即日起,由团市委、市教育局、市贸易局、江东区共同主办的宁波市青年电子商务创业大赛正式启动。本次大赛计划面向宁波高校海选学生和部分社会电商创业青年约2000人进行培训、比赛、晋级和创业。

这次大赛主要以高校在读或毕业未两年的大学生为主要对象,选拔优秀参赛学员进行连续三个月的培训辅导和实践操作。

大赛前期,组委会将组织参赛青年以团队形式报名参与开店、运营、系统操作等各方面培训,内容主要涉及当前电商企业客服、推广、美工等当前电商企业急需的专业人才。

在前期培训的基础上,创业青年的货源由电商产业园提供,并就4大类目在淘宝上实体开店进行实战竞赛。同时也为各冠军团队准备了各5000元的现金奖励。

罗湘波 叶韵

第二批中小小学生 社会实践大课堂资源基地申报开始

昨日,来自市教育局的消息,第二批市级中小小学生社会实践大课堂资源基地申报已经启动。

申报对象包括我市各级爱国主义教育基地、学生综合社会实践基地、科普教育基地、文博基地(含非物质文化遗产传承基地)、企业质量教育基地、环保教育基地、重大工程、高校实验室、中职实训基地、社区以及其他历史文化自然资源。

据悉,市大课堂管理办公室将组织专家对申报单位进行评估,对符合条件的基地予以命名、挂牌,优

秀资源基地将给予一定的财政经费补助。

申报条件方面,包括必须有适合中小小学生校外实践教育活动需求的场所、设施设备,能一次容纳50名以上学生开展有效学习活动;对学生集体或个体活动予以优惠或免费等。符合条件并有意向的单位可在11月28日前申报。

去年,我市开展了首批市级中小小学生社会实践大课堂资源基地申报创建工作,40家市级基地成功创建,赢得了很好的社会效果。

成良田 邬雨帆

镇海2000余消火栓纳入GPS电子地图

昨天,来自镇海城管局的消息,镇海城区2000多个消火栓纳入GPS电子地图。以后,一旦接到公共消火栓漏水的消息后,只需半分钟就可精确定位,可以确保1小时内修复;发生破损的话,限定1日内解决完毕。

据介绍,镇海消火栓GPS定位图绘制工作已与消防部门联网,以确保发生火灾时,消防部门可在第一时间找到最近的救命水源。这项工作将持续到明年,直至农村地区的消火栓全部纳入。

边城雨 朱旭 袁晓君

今天是世界慢阻肺日 宁大附院有主题讲座

11月19日是世界慢阻肺日,为帮助广大慢阻肺病患者及其家属全面认识、正确治疗慢阻肺病,宁波大学附属医院将于今天下午2:30举

办主题《得了慢阻肺病,怎么办?》的健康教育讲座,由该院呼吸内科主任邓在春主任医师主讲,参加讲座者均可获得免费肺功能检查。

庞费



随着天气的逐渐降温,对行动迟缓的老年人来说,极易引发交通安全事故。为提高老年人的交通安全意识和自护能力,昨天早上,市公交总公司“陈叶服务队”和稽查服务中心来到镇海庄市甬江村老年活动中心,结合秋冬季道路情况及雪雾天气特点,为社区老年人开展了交通安全教育活动。

林诗舟 董美巧