



天气·表情

昨天,甬城大幅降温,街头行人裹得严实起来。 记者 唐严 摄

微提醒

今天能买到元旦小长假火车票

今天起,铁路将开始发售2015年1月6日前的火车票,这意味着元旦小长假期间的票今天全部都能买到了。铁路从昨天开始调整互联网购票、电话订票的预售期,将预售期延长至30天,发售12月30日前的车票。今天预售期继续再延长6天,发售

2015年1月6日前的火车票。需要注意的是,铁路宁波站所有列车的车票起售时间为上午8:30。也就是说,今天8:30起,市民就可以通过互联网购票和电话订票的方式,买到最晚2015年1月6日宁波站出发的火车票。

吴明京

微发布

翁思再周六做客“天一讲堂”

12月6日下午2点,央视《百家讲坛》特邀主讲嘉宾、华东师范大学研究员翁思再将做客市图书馆“天一讲堂”,带来一场主题为《繁体字、方言和戏曲的尴尬现状——漫谈文化保护》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。

翁思再既是一位学者,也是一位资深媒体人,曾获中国新闻奖、全国现场短新闻奖、上海新闻奖等,并著有《京剧丛谈百年录》、《余叔岩研究》等学术著作。2008年、2009年,他应《百家讲坛》之邀,先后主讲《梅兰芳》与《伶界大王谭鑫培》。

金晓 章笑笑

中小学教师资格考试下月初面试

记者从宁波教育考试院获悉,我市2014年下半年中小学教师资格考试面试,将于2015年1月2日—3日举行。笔试各科成绩均合格且合格成绩均在有效期内者,方可报名参加面试。昨天,2014年下半年国家教师资格考试笔试成绩已有教育部考试中心公布。考生可凭本人姓名、身份证号码登录网站查询。

据悉,高中和中职文化课教师资格考试面试考点设在浙江师范大学(金华),中职专业课、实习指导教师资格考试面试考点设在浙江工业大学(杭州),幼儿园、小学和初中各学科教师资格考试面试考点设在宁波市区。面试网上报名(信息输入)时间为12月2日至7日。现场确认时间为12月6日、7日,现场确认地点在宁波教育学院。

成良田 郭雨帆

微健康

秋冬季节剥脱性唇炎患者多 每天睡前不妨抹点油

进入秋冬季节以来,不少市民都出现了嘴唇干裂脱皮,甚至流血疼痛的症状。专家表示,这可能是得了剥脱性唇炎。频繁舔咬嘴唇只会让症状加剧,想要缓解不妨在睡前抹点油。

唾液带来的水分不仅会很快蒸发,还会加剧带走唇部本来就很少的水分,导致越干越舔,陷入恶性循环,严重的还会使嘴角处的皮肤出现色素沉着。另一方面,由于唾液里面含有淀粉酶等物质,会溶解嘴唇上的角蛋白,这是皮肤天然的屏障,一旦溶解,锁水功能也被破坏。

不少人患上剥脱性唇炎

据市第二医院皮肤科副主任医师陈艳介绍,进入秋冬季节以来,患上剥脱性唇炎的患者数量明显上升,占据皮肤科门诊量的近三分之一。患者中既有五六岁的孩子,也有七八十岁的老年人。而市中医医院的皮肤科昨日一上午,也接诊了三名这样的患者。

此外用牙齿撕咬死皮也是不少患者有的误区。陈艳告诉记者,牙齿撕咬会加大创面,更容易引发其他不必要的炎症。

不妨睡前抹点油

那么这部分患者该如何缓解嘴唇干裂脱皮的状况呢?

一方面可以从饮食上进行调整。首先要及时补充充足量水分,保持体液水分均衡,减少嘴唇干裂的发生。其次平日多食新鲜蔬菜和水果,尤其是含有维生素B2的食物。很大一部分在秋冬季节引发的剥脱性唇炎都与维生素B2缺乏有关。因为维生素B2也称核黄素,它参与人体内生物氧化酶的催化过程。一旦缺乏维生素B2,将影响生物氧化,导致体内物质代谢紊乱,使人更易患唇炎等疾病。症状严重的患者,也可口服维生素B2。通常一周后,脱屑症状能明显改善。同时日常菜谱中尽量减少诸如煎炸、油炸、辛辣等食物。

据介绍,唇炎又可以分为剥脱性唇炎、接触性唇炎、光线性唇炎、腺性唇炎等多种类型。而秋冬季节主要以剥脱性唇炎为主。因为每个人的唇部皮肤厚度只有身体皮肤的三分之一,而且没有皮脂腺,保护功能减弱,因而对于各种刺激因素都特别敏感。天气寒冷干燥,嗜好烟酒,吃过热过辣的食物,舔唇、咬唇等不良习惯,都是该病常见的诱发因素。

为何舔咬嘴唇却越干燥

一旦患上剥脱性唇炎,出现嘴唇开裂、脱皮、流血、疼痛等症状,不少人都会直接用舌头去舔嘴唇,用牙齿去咬死皮,以达到湿润和去皮的效果。

另一方面也可以从日常保护做起。有了嘴唇干裂脱皮症状,避免用舌头舔嘴唇咬的不良习惯,可以用温毛巾擦抹掉脱起的死皮或是用消毒后的剪刀直接剪掉死皮。然后每晚睡前可以先用温水滋润一下干裂的嘴唇,然后涂抹鱼肝油软膏、红霉素软膏、菜油、维生素E等起到滋润和保护作用。

但是市中医医院皮肤科医生叶姝告诉记者,这样操作虽然能解一时之急,但是却会适得其反。一方面,在干冷的秋冬季,用舌头舔嘴唇时,

林诗舟 刘扬 郑轲

与你聊天

今晨市区最低气温仅2℃ 后天又有一股冷空气补充影响

□记者 陈胜男

昨天出门大家是否已经感受到强冷气的威力了呢?凛冽的寒风不断带走我们周身的热量,尽管昨晨市区最低气温仍有9.5℃,最高气温也有11.6℃,但裸露在外的肌肤,尤其是耳朵,能明显感觉到这寒风刺骨的势头。

最低气温2℃,山区0℃—2℃,有薄冰;明天3℃—13℃。

今后5天我市日平均气温持续低于10℃,且稳定保持,满足气象意义上入冬的标准,宁波今天正式入冬了。既然冷了,气温也就没那么容易再上升。

市气象台连续第三天发布寒潮蓝色预警信号。受强冷空气影响,我市气温将持续下降,昨天我市沿海海面出现了8—10级、港区7—9级、内陆5—7级偏北大风;夜里风力将逐渐减弱,但冷空气过后真正的低温天还得从今天说起。

首席预报员朱龙彪介绍,上周日开始影响甬城的这股冷空气强度高,一下子就将宁波拉进了冬季的怀抱,而后天紧接着又是一股冷空气补充影响,尽管强度偏弱,但在前一股强冷空气的基础上再来一击,平原地区最低气温也就更靠近0℃了。

据市气象台预报,今天我市晴到多云;明天多云转阴,夜里局部有小雨。如果说昨天因为云系多辐射降温尚不明显,但今早的气温就不会再那么温柔了。预计,今天平原地区早晨

上周天气还温暖恰似“小阳春”,这周一开始就是一记冷拳。小雪时节短三候共15天,但却是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。本周后期还将迎来下一个大雪节气,从节气名称上就不难发现,大雪时节的降雪程度比小雪时节来的强,南方虽未降雪,但天气也是一天比一天冷的。

Advertisement for Eank (China Min Sheng Banking Corp.) featuring a table of deposit rates, promotional text for a seminar, and a list of branch locations. The table shows rates for various terms from 1 month to 90 days, with a 20% increase in rates. The seminar is titled '光大银行宁波分行携手新足迹系列讲座' and focuses on SAT exam reforms and university applications. Branch locations are listed across various districts in Ningbo.