



天气·表情

昨天上午,天气晴朗。在福明家园小公园,居民们纷纷外出晒太阳。

记者 唐严 摄

## 与你聊天

# 昨晨气温又创新低 部分山区出现冰冻

□记者 陈胜男

昨天早晨我市最低气温创下半年最冷纪录。市区2.5℃,各县(市)区均未突破3℃,其中还要数奉化最冷,仅1℃。但如果再把视线转向山区,平原地区就被比下去了。气象记录显示,昨天宁海山区的望海岗站最低气温为-5.1℃,这是全市200多个自动气象监测站中的最低值,全市共有79个监测站的最低气温在零下。

一般情况,气温低于0℃时地面就会出现薄冰,而在-4℃以下则会出现冰冻。昨天宁波山区几乎都出现了薄冰,部分气温更低的地区则出现了冰冻。

幸好昨天白天的阳光还不错,平原地区升至7℃以上,但没几个站超过10℃的,望海岗站午后最高气温达4.7℃,极个别山区监测站升温较快,午后气温与平原地区不相上下。

据市气象台预报,今天我市多云转阴,傍晚到夜里有时有小雨,山区有雨或雨夹雪;明天多云。

首席预报员钱燕珍介绍,今天后期至明天有一股冷空气补充,尽管其强度偏弱,但在前一股强冷空气的基础上影响我市,这会促使平原地区的最低气温更接近0℃,预计会是后天。

今天市区最低气温2℃,明天4℃;今明最高气温将升至10℃以上,所以午后稍显暖和,但寒风依旧凛冽,出门“装备”不齐全很容易被冻到。

市气象台昨晨已经解除了今年下半年的首个寒潮蓝色预警信号,但这并不代表御寒的工作就能松懈了。中央气象台在其未来十天的预报中提到,“未来十天,还将有两股新的冷空气影响我国,其主要活动时段为3—5日及8—10日。受其影响,我国大部分地区气温偏低。”

## 微提醒

# 我市启动残疾人专项调查 共有3张调查表,包含69个项目

今年12月3日是第二十三个“国际残疾人日”,主题是“打破障碍,敞开大门,建设包容所有人的社会”。昨日,宁波市暨江东区残疾人基本服务状况和需求专项调查启动。

本次调查共有3张调查表,包含

69个项目,涵盖残疾人社会保障、公共服务、权益维护等方面的政策落实、服务状况、托底需求调查。据悉,截至目前,宁波已有36.6万残疾人。

滕华 范亚儿

## 微发布

# 我市昨日举行第4次海葬活动

昨日,我市第4次联合海葬活动启动,17户家属参加了此次海葬。至此,宁波共有64位逝者在碧海蓝天间安息。据悉,骨灰撒海活动在我市已进入常态化阶段,去年我市出台的《宁波市骨灰撒海服务实施办法

(试行)》为海葬的推广提供了制度上的保证。目前,根据我市市民对海葬这种新型生态葬法的接受程度,活动暂定每年清明、冬至前后各举行一次。

滕华

# 宁大获批为综合类科技查新工作站

近日,宁波大学正式获批为教育部综合类查新工作站,成为今年最终获批晋级的4家综合类科技查新站之一。由此,宁波大学成为全国19家综合类科技查新站之一,也是省内继浙江大学之后的第2个综合类查新站。

科技查新是指具有查新业务资质的查新机构根据查新委托人提供的需要查证其新颖性的科学技术内

容,按照《科技查新规范》进行操作,并得出结论(查新报告),是对现有专家评审制度的重要支撑与补充。效果是满足科技查新各学科门类需要。

据悉,目前在地方综合性大学中,仅3所大学具有综合类科技查新资质——苏州大学、河南大学、宁波大学,其它均为教育部直属综合性全国重点大学。

沈莉萍 游玉增

# 5日起航空燃油附加费再降10元

来自南航宁波营业部等驻甬航空公司机构的消息,12月5日起,国内航线燃油附加费将再次下调10元。

下调后,国内航线800公里以上航段每位旅客收取60元,800公里(含)以下航段每位旅客收取30元。而按成人正常票价50%购票的儿童(含

无成人陪伴儿童)等特殊旅客,则是800公里以上航段维持收取30元的标准不变,800公里(含)以下航段由20元下调为10元。

此次调价是今年9月以来第4次,在11月5日,航空燃油费出现年内最大幅度下调。

吴明京 戴如娟

## 微健康

# 长期穿尖头高跟鞋 注意预防拇外翻

由于脚趾变形,大冬天也只能穿拖鞋,这让63岁的王女士非常苦恼。她被诊断为拇外翻,并且接受了手术治疗。医生说,拇外翻多见于长期穿高跟鞋的女性,轻者引发畸形,影响美观,重者影响日常起居生活。

王女士退休前是一名基层的医务工作者,日常生活中都爱穿高跟鞋。20多年前,她发现自己的脚趾逐渐“走样”了,大脚趾开始往第二和第三个脚趾靠拢,后来干脆重叠在了一起,大脚趾根部还鼓起一个大包,穿鞋困难,走路还疼,最后发展到一年四季都只能趿着拖鞋。

让王女士没想到的是,自己的病,正是长期穿高跟鞋所致。医生说,这是典型的拇外翻,患者基本都是中青年女性,她们也有一个共同的习惯,就是穿高跟鞋,特别是尖头的高跟鞋。虽然看起来很漂亮,但时间久了,脚部的肌腱向外滑移牵拉,引起脚趾畸形、错位。除了长期穿高跟鞋,

外伤后处理不当,足部肌力不平衡,类风湿性关节炎等情况也可能导致拇外翻,但在门诊中,这类患者并不多见。

专家提醒广大市民,特别是爱美的女性,要注意预防拇外翻。具体的办法就是,避免长时间穿高跟鞋站立或行走,特别是尖头细跟的高跟鞋,可选购圆头、方头、有防水台的高跟鞋,鞋跟最好是粗跟或坡跟,跟高不宜超过7厘米。

在办公室,可以放一双轻便的平底鞋,与高跟鞋轮换着穿。回家后就赶紧换上平底鞋,经常用热水泡脚,缓解脚部软组织痉挛,经常按摩脚趾,促进血液循环,这些办法都有助于预防拇外翻。

轻度拇外翻的患者可在第1、2趾间加棉垫,每天花上几分钟,用手将大脚趾向内侧掰,也可以在一定程度上改善畸形。

童程红 庞赞

# 孩子的近视可能是“假的” 青少年矫治近视必须经过双眼视功能检查

每到周末,宁波爱尔光明眼科医院(原宁波光明眼病医院)小儿眼科门诊区就挤满了前来看眼睛的中小学生。据该院小儿眼科主任蒋红燕介绍,青少年近视的矫治,必须遵循“全面医学”的原则——医学诊断、医学验光、医学配镜,同时还应进行双眼视功能检查。

在门诊中,通过双眼视功能检查,一些家长意外地发现,孩子的近视竟是“假的”。“读写姿势不正确、长时间用眼会导致调节痉挛性近视,这种近视并不是真正的近视。”蒋红燕说,“通过休息、加强营养、合理用眼,调节痉挛性近视完全有望改善和消失。在这个阶段如果未经诊断、盲目配镜,就可能弄假成真。”

双眼视功能检查具有非常重要的作用。根据双眼视功能检查结果,再经过科学的矫正和训练,能解决少

年儿童由于双眼视功能异常引起的近视度数加深过快的问题,也能解决成年人由双眼视功能异常引起的视疲劳、眼酸、眼胀、视近困难等症状。“随着眼视光学的发展,在国际上,先开展双眼视功能检查,再进行验光配镜,已经成为惯例。”蒋红燕说。

在排除调节痉挛性近视后,配戴眼镜是矫治近视的主要方法。眼镜作为矫正视力的医疗器械,并非简单商品,一副合适的眼镜可以矫正视力、控制与延缓度数的增长。不合适的眼镜则会让视力损失进一步加重。因此,家长一定要带孩子到正规医院,先请专业眼科医师进行诊断,再根据医嘱完成整个医学验光和配镜的流程。

蒋红燕介绍了宁波爱尔光明眼科医院医学验光的基本流程。首先,儿童验光配镜需要散瞳,检查出其真正的屈光状态;其次,医学验光还要在常规验光基础

上,做主视眼、眼位和调节力的测定及双眼调节平衡试验、瞳距测量等;最后,根据这些结果结合具体情况,给出最合适的个性化的配镜处方。

蒋红燕建议,青少年眼睛的屈光度每年都在发生变化,一般应该3至6个月到医院做一次眼科全面检查。

## 妈咪爱眼课堂 ——爱尔光明眼科医院青少年近视防控知识讲座

为让更多的青少年和家长认识近视防控的科学方法,宁波爱尔光明眼科医院将于12月7日(周日)上午9:00在该院四楼学术报告厅,由宁波知名小儿眼科专家蒋红燕主讲“青少年近视防控”专题讲座,并为前来参加活动的青少年免费提供全面近视体检一次。体检限额50名,欢迎广大市民报名参加。

童程红 管昌燕