

## 天气·表情



昨天，市区最低气温只有3.5℃，体感冷。在月湖公园银杏林，几位女孩在留影。

记者 唐严 摄

## 与你聊天

## 今明市区将现冰点

□记者 陈胜男

昨天白天阳光虽好，但前天夜里的那轮降水过程还是让不少人难忘。

前天夜里我市部分山区出现雨夹雪或雪，这是今年入冬以来山区首次出现降雪。据气象协理员上报，积雪主要出现在鄞州章水3.5厘米，宁海望海岗2厘米、茶山0.5厘米，奉化商量岗1厘米，余姚四明山镇、大岚0.3厘米。不过隔天就转晴好天气了，山区的积雪也逐渐融化。

单从昨天的气温看，似乎还没前几日那么低，市区最低气温3.5℃，最高气温8.3℃，但迎面吹来的北风却能让人冻得瑟瑟发抖。

据市气象台预报，今天我市多云到晴，明天晴到多云。进入12月，

冷空气活跃度高，过去四天已经有两股冷空气影响甬城了。前一股是寒潮，紧随其后一股弱冷空气补充。两股冷空气叠加影响，以至于今天和明天平原地区的最低气温也将接近0℃，甚至更低。预计，今天市区最低气温1℃，明天0℃；今明最高气温10℃—11℃。

一般情况下，当气温在0℃及以下时会出现薄冰。如果气温继续往下跌，在-4℃及以下，那么就会出现冰冻。今明两天平原局部地区将出现薄冰，山区则有冰冻。

这样的天气对于农作物的影响会比较大，所以农业方面需提前做好作物的御寒工作。普通家庭如果白天将喜暖怕冷的花草放置于开放式阳台，那么夜间则需要将它们搬进室内，尤其是米兰、吊兰、发财树这些不抗寒植物需注意保暖。

## 微发布

支付宝捐款平台开通  
宁波慈善捐款有了新方式

日前，记者从市慈善总会了解到，市慈善总会开通了“支付宝”捐款平台。至此，宁波市民慈善捐款又多了一个方便的支付平台。

宁波是一个充满爱心的城市，宁波市民的慈善捐款源源不断。长期以来，市民常用的捐款方式有3种：一是捐款人直接上门捐款，到

慈善总会现场刷银联卡或捐现金；二是捐款人通过银行现金汇款或转账；三是捐款人通过邮局现金汇款。上述三种方式都能使捐款人的善款顺利地进入慈善总会账户。支付宝平台的开通，为爱心人士搭建了一个便捷的捐款平台。

滕华 汪小萍 李静芝

## 公交行业推广“陈霞娜五心工作法”

昨天，市城市客运管理局发布消息，将在全市公交行业中开展向陈霞娜学习的活动。

陈霞娜是市公交公司永安公司员工，2011年曾荣获“全国五一劳动奖章”。她先后在公交1路、8路、817路、4路、819路等线路工作，现为公

交36路驾驶员。她爱岗敬业乐于奉献，总结出了“五心”工作服务法，即对待老年乘客要热情细心，对待外地乘客要真诚耐心，对待儿童乘客要爱护关心，对待特殊乘客要照顾爱心，对待公司同事要互助热心。

吴明京

## 微健康

## 经常崴脚，当心踝关节病

经常崴脚，可能是踝关节病了的信号。近日，在市李惠利医院足踝外科门诊，这类患者络绎不绝。据医生介绍，急性损伤的患者可以通过保守治疗来康复，但大部分陈旧性损伤的患者只能开刀了。

该科主任医师沈延东介绍，老百姓所说的崴脚，其实是踝关节韧带受损，最常见的是外侧韧带的撕裂和断裂，约占85%。患者的踝关节会有明显的肿胀和压痛，一般的X光片看不出问题，只有核磁共振才能发现病灶所在。

沈延东说，轻度的踝关节韧带受损可以通过慢慢修养来恢复。起

初24小时内可进行冷敷，帮助收缩血管，减少出血，减轻疼痛，冷敷可每隔两小时一次，每次二三十分钟，直到肿胀有所减退，“要注意的是不能直接把冰块放到患处，这样容易冻伤。”沈延东说。受伤24小时后可进行热敷，帮助血液回流。一周后仍未缓解的，患者要及时到专科门诊，以免留下病根。

沈延东提醒广大市民，如果崴脚的情况每个月都会发生一两次，就要考虑是踝关节反复受损，导致踝关节不稳，或引起了并发症，如外踝疼痛综合征、创伤性关节炎和足部转骨损伤，需要接受相应的针对性治疗。

童程红 应红燕

# 宁波日报 宁波晚报 東南商报 新侨报

手机扫一扫  
住址更方便



关注宁报发行  
更多资讯共享

## 2015年度征订工作全面展开



宁报集团[网上自助订报系统](#)进一步完善，您可登录[www.nbrbfx.com](http://www.nbrbfx.com)，根据网页提示，轻点鼠标，即可轻松完成报纸订阅。  
各订报卡具体订阅区域：[《宁波日报》](#)、[《宁波晚报》](#)详见报卡提示；[《东南商报》](#)和[《新侨报》](#)全大市均可订阅。

**宁波日报全年订价：336元**

**宁波晚报全年订价：252元**

**东南商报全年订价：240元**

**新侨报全年订价：100元**

宁波日报报业集团发行中心 灵桥路768号

发行热线：87685656 87685669

中心发行站  
永丰发行站  
鄞州发行站  
白杨发行站  
南浦发行站  
民安发行站  
宋阳桥发行站  
博雅发行站  
高新区发行站  
江北发行站  
庄桥发行站（庄桥、洪塘）

灵桥路768号新闻文化中心1楼南侧  
永丰街2-8号  
晋丰街1号  
白杨街1号  
体院南路10号  
民安路248号  
宋阳桥路11号  
复兴街27号  
海棠路4号  
生宝路70号  
堰城路盐都东路33号

87682137 87682198  
87270302 87685674  
87037910 87037295  
87146544 87147075  
88115893 88115873  
87375235 87741829  
87842289 87395595  
87925485 87932182  
87912229 87375302  
87676005 87385620  
87691475 87695366

郭东发行站  
郭西发行站  
福海发行站  
北仑发行站  
慈溪发行站  
金山发行站  
石化发行站  
宁海发行站  
象山发行站

四明中路93号（华庭国际一期）  
郭县大道西段834号  
腾固路257号  
恒山路321号（中河路左转角）  
锦行弄1201号  
三北大街443号  
昌山西路262号  
东门路42号  
联龙尚城正学路49号  
东岙湖路262号

88117388 88117061  
88254798  
88269179  
88416447  
88221510  
88027882  
88100992  
88274588  
88592451  
88726802