



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。

董程红 应红燕

宁波日报 宁波晚报 东南商报 新侨报

手机扫一扫 地址更方便



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.nbrbf.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

Table with 4 columns listing distribution points and phone numbers for various newspapers across different districts like Beilun, Ningbo, and Zhoushan.