

## 天气·表情



昨天市区天气转好。傍晚,夕阳透过云层,把路灯照得透亮。

记者 许天长 摄于镇明路

## 与你聊天

## 市区今明天气晴好 早晨0℃左右,午后10℃以上

□记者 陈胜男 周科娜  
通讯员 王永春

受较强冷空气影响,昨天,四明山区最低气温0℃~3℃。在四明山区昨天出现了“冻雨”景观,呈现满山银光耀眼、千岩琉璃、万树晶莹的奇妙境界,仿佛置身童话世界。

昨天上午,余姚四明山镇的山上满山遍野仿佛披上一层晶莹的冰衣;植物的红果外裹上了一层冰晶,仿佛“糖葫芦”一般;光秃秃的枝条穿上冰衣,让毫无生气的植物瞬间灵动起来。此外,电线杆、树木及道路表面都冻结上一层晶莹剔透的薄冰。

气象上把这种天气现象称为“冻雨”,南方一些地区把冻雨又叫做“下冰凌”。据了解,冻雨形成的原因在于地表和中低层大气之间的温差,当较强的冷空气南下遇到暖湿气流时,冷空气像楔子一样插在暖

空气的下方,过冷雨滴或毛毛雨落到温度在冰点以下的地面或地表物体上,水滴在地面和物体上迅速冻结而成的透明或半透明冰层,有时边冻边淌,像一条条冰柱。

不过,昨天平原地区并没有迎来初雪。市气象台首席预报员钱燕珍介绍,昨天市区最高气温降到了6.8℃,最低气温3.2℃。与前两天比,算是真正回到了冬季。市气象台预计,今明我市晴到少云。今天市区最高气温回升至10℃。而受夜间辐射降温的影响,晨起最低气温继续回落。今天市区-1℃,有冰冻,山区-3℃—-5℃,有严重冰冻;明天气温0℃—12℃。

冷空气过境后,甬城空气变得清新了不少。这是由于大风加速了空气流动,利于输入性污染物的扩散。市环境监测中心预计,今天我市空气质量仍为良好。而之后的天气又是以晴好为主,干燥的气候、静稳的天气,空气质量仍不容乐观。

## 微提醒

### 冬季水表水管御寒有妙招

随着气温下降,近日有不少市民向供水部门反映家中的水龙头出现了结冰现象,有什么妙招可以缓解这种情况?昨天记者与自来水公司的专家取得了联系,请他们向市民推荐几条实用有效的防冻及保护措施:

1.家中水管、水表、水龙头等用水设施,可用保温材料(玻纤布、棉麻织物、塑料泡沫、草绳等)进行缠绕裹紧,背阴处的供水设施加厚包扎。

2.夜晚应关闭楼道、厨房、厕所对外以及所有背阴房间的窗户,保证室内的温度在零摄氏度以上。

3.在严寒天气,最好在晚间用水后稍稍拧开龙头,将水龙头保持很小的滴流状态,保持水管内自来水流动,防止夜间被冻住。

4.对于安装在室外水表井内的水表,要清除井内的积水,井内无漏水处,确保其干燥,并填上砂子、锯末等至水表的边缘;对于安装在表

箱内的水表,可以用保温材料缠绕裹紧,并关好表箱盖好表盖,有透风的地方用旧棉织物塞住缝隙。

5.裸露在外面的水管等供水设施,可以采用覆盖土、砂,缠绕保温材料。

6.使用楼顶水箱二次供水的用户,应盖好水箱顶盖,并将水箱的上下进水管及阀门等用保温材料缠绕裹紧。

7.对已冻住的水管、阀门、水龙头切忌强行开启,宜先用热毛巾包裹水龙头,然后浇温水拧开水龙头,用温水沿龙头慢慢向水管浇灌,使水管解冻。若浇至水表处仍不见有水流出,则说明水表也冻住了,此时在水表上包上热毛巾用温水(不高于30℃),使水表解冻,切忌用火烘烤及用高温开水浇灌,以免损坏用水设施。室内管道冻结可采用提高室温的办法解决。

另外,提醒广大市民,如发现水表外供水设施发生冻坏现象,可立即拨打市自来水有限公司的清泉热线:96390,他们将会派人来进行维修。

边城雨 朱娇娇 林剑萍 吕丽

## 微发布

### 交警公布最易交通违法的46个点位

昨日,市交通警察局公布2014年宁波最易“掉分点”46处。希望市民减少交通违法行为以保障自身安全,同时也多多省钱。

统计数据显示,全市交通违法排名第一是违反江夏桥单双号限行的行为,灵桥则排名第三。与2013年底的数据相比,这些“掉分点”依然稳坐违法行为前十的位置。最典型的除了两座单双号限行的桥梁外,还有海曙区的新芝路,该处单行线设置与其他路段稍有不同,类似道路断头形式,是全市最容易误闯的单行线,曾有网友反映自己连续被抓拍六次后才发现的悲剧。

根据交警部门提供的列表,我市中心区域还有几个特别容易被抓拍的点需要市民引起注意。鄞州区的钱湖北路与麦德龙路北口,有一个左转弯车道,但有个禁止掉头的标志。

而鄞县大道与雅渡新村东口、与万顺路交叉口,车辆则因违反导向车道行驶而被大量抓拍。江北区环城北路与文教路东口,也存在类似情况。

需要提醒的是违反禁止标线的行为,经常被市民所忽略。按照法律规定,如导流线、禁停网格线、双实线、专用车道等都有相应的规定,不可随意乱压,或者随意驶入停车。如海曙区的长春路与立交路西口,该路口位于市中心,车流量非常大。鄞州区四明中路与宁南北路东口,也因此位列该违法项目前十。

江北环城北路与中官新路南口闯红灯被抓拍较多。而北仑太河路、沿海中线、象山沿海南线、丹城至戴港S19高速连接线,因路况较好,超速抓拍最集中。

徐叶 陆明光 周瑾

宁波交通违法行为发生最多的10个点位:

江夏桥(单双号)
鄞州区钱湖北路与麦德龙路北口(违法掉头)
灵桥(单双号)
海曙区新芝路(闯单行线)
慈溪市南门大街(闯单行线)
慈溪市南二环与新城大道路口(违反禁止标线)
慈溪市天九街(闯单行线)
象山县沿海南线14公里700米(超速)
奉化市上林华庭-铁路3公里900米东往西(超速)
鄞州区鄞县大道与雅渡新村东口(违反导向车道)

### 鄞州区农用供电线路全部完成改造

来自鄞州供电公司的消息,历时三年的鄞州区农用供电线路改造在去年年底圆满收官,鄞州区成为国内首个完成农用供电线路改造的地区。

农用线路是农业生产的生命线,鄞州区原有的很多农用线路建于上世纪七八十年代,设施陈旧老化,线径小、分布散,负荷布点不尽合理,制约了农业生产和发展,农户用电缺乏有效保障,村民对于线路

改造呼声很高。

鄞州区农用供电线路改造启动,改造主要包括:有条件的地方,田畈中央的电线杆移至机耕路旁;电线杆高度增至10米;架空输线路采用绝缘导线;电线杆上安装引落箱和三相漏电保护器等。据介绍,三年来改造共投入1.6亿元,改造2400多公里线路,新立及调换各类水泥电线杆86672基等,惠及17个镇乡、6个街道、468个行政村。

吴明京 黄备

### “宁波光明行”眼健康公益活动周六启动

为了更好地提高广大市民的眼健康水平,由市总工会、市慈善总会主办,宁波爱尔光明眼科医院承办的“宁波光明行”眼健康公益活动将

于10日启动。启动仪式将于当天上午9时在中山广场举行,届时,眼科专家团队将为广大市民提供免费眼健康咨询。

童程红 管昌燕

## 微健康

### 产妇得了痔疮怎么办

刚生完宝宝的李女士,最近有了难言之隐,由于怀孕前就有痔疮,生完宝宝后痔疮变大,肿痛难忍。于是,还没坐完月子,就不得不走进了医院。医生表示,对饱受痔疮困扰的产妇来说,可通过调整饮食、及时适量运动,来保持大便畅通,减轻痔疮带来的不适,如果病情严重,则需要手术治疗。

记者从镇海龙赛医院了解到,痔疮为常见多发病,女性在怀孕后,随着子宫增大,容易引起直肠静脉压升高,痔静脉曲张。痔疮可在妊娠期间首次出现,也可使已有的痔疮复发和恶化。分娩时产妇用力屏气,容易发生痔疮脱出、水肿、出血。产褥期活动减少,肠蠕动减弱,加上腹肌、盆底肌松弛,容易引起便秘,也可使原先的痔疮加重。

对于饱受痔疮困扰的产妇来说,医生建议,产妇在饮食上要多吃芹菜、白菜等纤维素含量丰富的食物,多喝温开水或汤类食品,避免进食辛辣刺激性和过多食用鸡蛋等精细食物,保持大便通畅;产后应根据自身情况,及早运动,自然分娩的产妇在产后6-12小时即可起床活动;避免长时间蹲坐或站立,以减少直肠压力,减轻疼痛;尽量缩短排便时间,每次大便后要彻底清洗患处,勤换内裤,保持清洁干爽;当痔疮出现局部水肿、疼痛加重时,可每日数次用冰袋敷患处,冰敷可帮助减轻肿痛不适;产后要坚持缩肛运动,收缩肛门肌肉5秒后放松,再收缩,反复进行30分钟,每日2-3次,痔疮严重者可可在产褥期后进行手术治疗。

周科娜 刘春霞