



聊天 高温橙色预警信号已连发三天 预计未来一周还是热热热

本报讯(记者 陈胜男) 高温橙色预警信号已连发三天,宁波的天气除了热还是热,我们离烧烤只欠一把孜然了。

昨天市区最高气温37.9℃,各县(市)区中依旧是余姚最热,气温38.6℃,之后是慈溪38.1℃,其余则在37℃左右。

过去三天甬城最高气温相对比较稳定,基本保持在37℃—39℃之间,局部地区达39℃,这主要和副热带高压的位置和强度变化不大有关。

首席预报员朱龙彪介绍,今明宁波还是高温天,最高气温继续维持在38℃左右,局部地区可能出现39℃。

这两天我市局部地区还是有可能出现对流天气,但强度不及周二那场午后雷阵雨,范围也比较小。

朱龙彪说,预计后天开始对流天气不在,这也意味着就连“局部地区”午后靠雨水降温的可能性也没了。

今年甬城入夏是在5月25日,这个夏季已经走过两个多月了,到昨天为止市区已出现9个高温天,其中6月梅季3个,7月6个。

在这9个高温天里最热的是本周一,

市区最高气温达38.3℃,也就是从那天开始市气象台连续每天发布高温橙色预警信号。

根据昨天发布的高温报看,这个7月的最后两天宁波也依然会是高温天,也就是说,今年7月市区高温天有8个。

气象资料显示,常年7月宁波市区有10个高温天,其中北面11—12个,南面约5个,余姚最多12.7个,全市平均7.4个。这么看来今年7月市区的高温天数并未达到常年的平均值,少了2个。

中国气象频道气象分析师信欣幽默地称最近气象舞台正在上演一档名为《高温联播》的节目,“目前已经在华东地区成功试播出了几天,尽管当地不少观众要求停播,但是幕后推手,副热带高压坚持继续。”

朱龙彪说,未来一周宁波高温仍将持续,且强度变化不大。

保持平和的心态,及时做好防暑降温工作,避免高温时段出门,或许这些是我们与高温天斗争最行之有效的方法了。

关键词

廉政建设

昨天上午,海曙区召开党政领导履行党风廉政建设责任制汇报交流会。

今年以来,海曙区纪委先后查处了镇明中心小学校长、新芝小学校长以及江厦街道、鼓楼街道社区卫生服务中心主任等违规违纪问题。据悉,上半年,海曙完成8个审计(调查)项目、18个政府投资项目竣工决(结)算项目,共查处各类问题资金7166.21万元,核减资金8162.45万元;加强财政资金管理,实现区内全部49家一级预算单位部门预算和“三公经费”预算向社会公开,同时出台了《公务机票购买管理规定》等制度,确保了党风廉政建设成果巩固深化。

记者 滕华
通讯员 毛一波

提醒

练瑜伽练出腰椎间盘突出 热身和防护很重要

本报讯(记者 童程红 通讯员 姚璐璐) “什么?腰椎间盘突出?”昨天,在浙江大学明州医院骨科,许女士拿着一纸诊断,有点不敢相信,女儿小婷年纪轻轻,竟会患上这种老年病。询问病史后,医生认为,这与小婷前阵子热衷练习瑜伽有很大的关系。

记者从市区几家医院了解到,夏季是运动损伤的高发季。防护不到位,热身不充分,姿势不正确以及强度不合适,都可能引发运动损伤。

练瑜伽进医院的人不少

昨天,记者联系上了许女士,她说,女儿暑假报了个瑜伽初级班,练习的热情很高。但练了没几天,就说腰有点痛。

腰椎间盘突出,这几个字让许女士和小婷都颇为吃惊。更让他们吃惊的是,这个病,很有可能是练瑜伽练的。原来,小婷练习时,动作不太标准,导致腰椎承受了过大的压力,加上坐车时的颠簸,才令病情加重。

小婷可以保守治疗,她要做的,就是回家静养,同时配合药物,以及腰背部肌肉的功能锻炼,半年后再做一次检查,确定后续治疗方案。

记者从市李惠利医院和市九院的运动医学中心了解到,近期,因为练习瑜伽而进医院的患者还真不少。其中最常见的就是关节扭伤、韧带拉伤,也有练习不当,导致原有的颈腰椎基础疾病加重的。

踢球太猛致半月板损伤

不少男孩子,喜欢户外大汗淋漓的感觉。在市李惠利医院运动医学门诊,26岁的小贾就因此“中招”了。

小贾告诉记者,他在学生时代就喜欢踢足球。前阵子,企业里成立了足球协会,小贾担任会长。每隔一两天,下了班,他就会和同事们一起踢足球。然而,一个月下来,小贾总感觉膝盖隐隐作痛。玩得最好的两名同事也有同样的症状。大家有些担心,就一起上医院来看一看。

小贾三人均被诊断为半月板损伤,考虑到没有外伤史,医生认为,是近期运动过量所致。

“肌肉需要锻炼,而关节需要保护,因此,运动强身,最重要的就是把握好度。”市医学会运动医学分会副主任委员、市李惠利医院运动医学中心主任医师李瑾说,在人体的所有关节中,压力最大的就是膝关节,老化最早、劳损最快的也是膝关节。足球、网球、篮球等球类运动会大量活动到膝关节,必须做好局部保护,同时也根据个人情况,控制运动时间,就像吃饭要吃8分饱,运动也要8分尽兴即可。市九院运动损伤防治中心主任冯能表示,大家运动时,要习惯使用各种护具。

快报

沈海高速宁波段 将新建8个充电站

本报讯(记者 童程红 通讯员 唐瑾瑾) 昨天,记者从国家电网宁波供电公司了解到,我市将在现有充电设施的基础上,新建8个快速充电站。

据悉,这8个快速充电站分别位于沈海高速南岸服务区、慈城服务区、奉化服务区、宁海服务区,每个服务区2个。每个快速充电站配有2个120千瓦充电桩、4个直流充电桩。之前,宁波有1座电动汽车换电站、68个充电桩、杭甬高速余姚服务区2座换电站。这8个充电站计划于9月底建成。

年内,国家电网计划实现沈海高速全线快充网络。也就是说,今后开着电动汽车,可以跑“通”沈海高速。

图说

昨天上午,宁波市书法家协会10余位书法家来到宁波武警东钱湖消防大队进行慰问,向广大官兵献上了节日的祝愿。

记者 王勇 摄

服务

一开空调就打喷嚏 过敏性鼻炎试试按迎香穴

本报讯(记者 罗湘波 通讯员 刘扬) 最近宁波进入高温烧烤模式,开个空调降降温少不了。可家住鄞州首南街道的王女士想开也开不了,因为她有过敏性鼻炎,一开空调就打喷嚏。

53岁的王女士昨天告诉记者,她有过敏性鼻炎,不睡觉的时候都不停地打喷嚏,而且流清鼻涕,抽纸要随身带着。王女士说:“平时有时候会好点,但一开空调就敏感,鼻子塞得厉害。”

记者从宁波市中医院了解到,最近一个星期该医院的门诊量不停刷新纪录,像王女士这样对空调过敏的,前来诊治过敏性鼻炎的明显增多。

“现在很多人一进空调房就打喷嚏、流鼻涕,甚至流眼泪,往往是对尘螨和粉尘过敏。”

市中医院耳鼻喉科主任雷学锋说,过敏性鼻炎患者可采用鼻部自我保健法,洗鼻腔和按摩缓解痛苦。

患者可以从医院或药店买到鼻腔冲洗器,每天晚上用生理盐水清洗鼻腔,这样能有效减轻吸人性过敏源导致过敏性鼻炎症状。

还有,大家可以试试用指头轻按迎香穴(穴位在鼻翼外缘中点旁)快速旋转,也能控制过敏症状。

对于过敏性鼻炎患者,其实这段时间进行冬病夏治也是不错的选择。

市中医院耳鼻咽喉科贾旭锦博士说,治疗过敏性鼻炎可以采用温阳益气通络、利咽通窍的“三伏贴”,根据病症调整穴位和药物,有针对性地进行穴位贴敷。

贾旭锦提醒,冬病夏治并不是对所有过敏性鼻炎病人都有效。夏天体质偏虚偏寒性导致的过敏性鼻炎患者治疗效果更好,即如果遇到冷风刺激就容易发病的过敏性鼻炎,在夏天治疗次数会明显减少,甚至不再发作。

今日特惠

舟山,让你过不一样的盛夏

想要去海岛度假,出国太累,三亞太贵,不如去舟山吧,运通自组产品为您推出多款不同系列,保证让您玩得舒心而又省心。另刷宁波银行卡,额外赠送精美小礼品一份。

线路一:桃花岛一日游,268元/人
线路二:朱家尖、册子岛一日游,178元/人
线路三:朱家尖、桃花岛二日游,588元/人

线路四:嵊泗列岛二日游,688元/人
线路五:秀山岛二日游,498元/人
线路六:枸杞、嵊山岛三日游,1288元/人
报名及投诉电话:87651111
运通旅游QQ群:411030887
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼
运通我去游网:www.57676.com
浙江运通旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)