



# 聊天 这周入秋可能性不大



昨日,记者在阳光广场绿地看到,3棵上百年的金桂、银桂开花了。这也意味着甬城进入了“桂花季”。  
记者 龚国荣 摄

本报讯(记者 陈胜男)“蒹葭苍苍,白露为霜”。今天是白露时节的最后一天。在这个时节,我们明显感觉到炎热的夏天已经过去。但是,真正的秋天会在什么时候到来呢?

据市气象预报,今天我市多云到阴,局部有小阵雨,下午起转阴有阵雨;明天阵雨转多云。首席预报员俞科爱说,这次的弱降水是由东风气流带来的,因为和冷空气扯不上关系,所以这两天降雨并不降温,市区最高气温26℃,最低气温20℃。

这两天常在提起何时入秋,俞科爱说这周宁波入秋的可能性不大了,因为没有明显的冷空气影响,尽管雨

水天气会时不时出来,但气温并没有太大的起伏,日平均气温接近22℃,但是难以连续5天低于22℃,也就说很难符合气象上入秋的标准了。

但话又说回来,明起进入秋分节气,宁波常年入秋时间就是在这个时节,若不是这周入秋或许就是下周,总之应该快了。

别看就要进入秋季了,但海上却还有台风要生成。进入9月,台风接二连三地生成,但都不是在我国登陆。台风论坛官方微博预计,未来即将生成的第21号台风也不会登陆我国。但是预计下一个台风体积会比较大,对我国可能产生间接影响,市气象台也预计这周后期我市外部海域将会出现大风天气。

# 提醒 “老了,脑子不好使了” 预防失智,中年该有所行动了

□记者 董程红 通讯员 郭军

昨天上午,宁波市失智老人关爱项目组的专家组走进鄞州区宋诏桥社区开展失智症筛查。现场,一位老奶奶想不起老伴和女儿的名字。“老了,脑子不好使了。”她的话让人听来着实心酸。

专家组成员之一、宁波市康宁医院副院长、主任医师吴向平告诉记者,老年失智症,主要是指阿尔茨海默病。此外,帕金森综合征、抑郁症、癫痫、脑外伤后等疾病也可能导致老年失智症。该病通常呈慢性或进行性发展,出现多种脑功能紊乱,主要表现为记忆减退、思维紊乱、定向障碍、理解力下降等。

据昨天市心理卫生协会发布的统计数据,我市目前有失智老人5.27万,未来这一数据还将随着人口老龄化而不断攀升。

失智症会找上什么样的老年人?为了弄清楚这个问题,市心理卫生协会曾随机抽样调查了1547例60岁以上老年人。调查显示,在轻度认知功能障碍和老年失智症患者中,高学历者多

于低学历者,机关干部多于普通民众,城市人口多于农村人口。

市康宁医院老年病房科主任、副主任医师刘文邦说,城市的生活压力比农村大,高级知识分子、机关干部的壓力又比普通人群大,压力大了容易抑郁,抑郁是老年失智症的重要诱因。

“大量的失智症患者没有被早期发现,就是因为大家认为,人老了,健忘是很正常的。”刘文邦表示,调查表明,轻度认知功能障碍不及时干预,在一年之内,10%~15%的人会发展为失智症。

老年失智症的前兆是轻度认知功能障碍,而要预防这一现象,中年就该有所行动了。对此,专家给出如下建议:

加强锻炼,多活动手指。有研究发现,经常活动手指的人,大脑相对要年轻一些。

培养多种兴趣,增强大脑的思维活动,加快脑血液循环及脑细胞的新陈代谢。

合理饮食,做到“三定、三高、三低和两戒”,即定时、定量、定质,高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素,低脂肪、低热量、低盐和戒烟、戒酒,避免使用铝制品炊具及食用含铝的食物。

## 生活关键词

### 公共自行车

昨日上午,公共自行车高新区双鹿电池网点启用。自行车公司首次与企业携手合作,打造共建新局面。

据悉,今年6月,公共自行车公司探索实施“共建”新模式后,海曙尹江新苑和鄞州东湖花园两个“社企共建”示范网点的日租还量上升了10%、日最高租还量超600辆次。

另外,公共自行车公司不断延伸“共建”服务范畴,相继与海曙镇明中心小学和江东黄鹂小学续推“校企共建”,在公共自行车网点建立起了红领巾实践基地。记者 房伟 通讯员 郁佳贻 毛敏尔

### 志愿者培训

日前,我市有关部门联合主办了《城市印象与志愿者服务》基础知识培训,百名来自宁波市的志愿者“零头雁”参加。

邹婷媛是海曙阳光公益服务中心的负责人。去年年底,该中心在海曙区社会组织服务中心注册,主要做敬老、助学等暖心服务,团队里70个成员基本都是在职人员,利用休闲的时间用来做公益。在接受培训课程后,她直觉志愿者服务需趋于专业和规范。“很多志愿者在专业度上需要专业的指导,以更好地实施志愿服务。”

百名志愿者参与的培训课试水,为下一步宁波成立首个志愿者学院奠定了基础。按照设想,今后志愿者培训的固定基地设于宁波工程学院继续教育学院。

记者 张颖 通讯员 毛一波 张健儿

## 发布

### 浙大理工校友 募集2000万元助创业

本报讯(记者 沈莉萍 通讯员 黄蓓蓉)“大众创业,万众创新”。近日,浙江大学宁波理工学院一名校友募集大学生创投基金2000万元,以帮助大学生们创业。

昨天,浙江大学宁波理工学院举行校友值年返校活动。该校从2001年建校至今,已有14年,毕业生们带着深深的眷恋回到母校。让在校师生最兴奋的事是,首届校友徐春浩牵手引入了优秀企业家组织,募集了大学生创投基金2000万元,设立浙江大学宁波理工学院校友创投基金。同时,以他为代表的企业家团队向浙江大学宁波理工学院捐赠120万元用于创投基金的日常运营。

浙江大学宁波理工学院创业气氛浓郁。据调查,根据对在校生和毕业生连续几年的调查,该校大一新生有17.8%的学生有创业的意愿,其中有2%的在校生成业成功,有8%的学生毕业后选择了创业。

### 大唐乌沙山电厂 明年底前完成清洁排放改造

本报讯(记者 周科娜 通讯员 陈晓众)昨天,记者从市减排办获悉,位于象山的大唐乌沙山电厂3号机组已于本月1日停机,实施清洁排放标准改造工程。该电厂的全部机组将于明年年底前全面完成清洁排放改造,达到天然气燃气轮机排放限值。据介绍,全市现有17台60万千瓦以上的机组计划于2017年年底前完成清洁排放改造。

据悉,大唐乌沙山电厂有4台装机容量各60万千瓦的超临界燃煤机组。去年11月,电厂陆续对这4台机组进行清洁排放改造,计划投入总资金约7.2亿元。其中,4号机组于去年12月完成改造,于今年1月15日并网运行,这也是去年7月实施史上最严的排放标准《火电厂大气污染物排放标准》以来,我市首台完成清洁排放改造的燃煤机组。

## 图说



### 爱心捐赠

日前,“爱心传递,知识传承”爱心捐赠活动在宁波江北甬城学校举行。市图书馆捐赠图书1200册并授牌建立“宁波流动图书馆”,温州乐清商会、中国狮子会宁波高欣队则捐赠了电脑、书柜、书架。

记者 龚国荣 摄

## 今日特惠

### 孝敬爸妈,青岛潇洒游

青岛市以古代渔村青岛得名。青岛市的专名“青岛”本指城区前海一海湾内的一座小岛,因岛上绿树成荫,终年郁郁葱葱而得名“青岛”。运通旅行社在秋季天高气爽的好时节,精心策划了适宜中老年朋友的青岛五日游汽车班旅游产品,产品中包含了180元的大礼包,其中是120元海鲜餐和60元的特色饺子宴,额外再赠送每人山东大苹果两斤。而且行程第二个晚上免费升级入住海景房,加料不加价,价格很实惠,行程安排合理充实;在服务上运通旅游确

保独立发团,全程陪同服务,深度的超值划算。  
青岛·威海·烟台·蓬莱·日照·连云港海滨汽车5日游  
发团日期:10月5/12/19/26日  
特惠价:398元/人,前50人报名赠送精美运通伞一把  
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  
运通我去旅游网:www.57676.com

浙江运通旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)

## 膳食与健康惠民行动进宁波

# 特制粗粮免费发放

免费申领电话:0574-27610583 27859053

随着经济的高速发展,居民的饮食习惯发生翻天覆地的变化。“高脂肪,高蛋白,高糖”等高热量的食物大量摄入,导致三高类疾病呈普遍现象。为了提高居民合理膳食的健康意识,改变“大鱼、大肉”的饮食习惯。由中国老年保健协会膳食与健康惠民工程推广委员会十多位营养专家,根据人体健康必须的营养标准和当今城市多病体质,酸性体质等精心研制的特制粗粮。

特制粗粮由“莲子、薏米仁、燕麦”等22种粗粮精制而成。它含有丰富的维生素E、B1、B2以及人体必需的钙、铁、锌等多种矿物质,微量元素是人们健康不可缺的生命要素。通过多吃养生佳品,改变膳食结构从而达到健康。

粗粮惠民工程已在宁波启动:首先向宁波60岁以上的老年朋友免费发放20天的特制粗粮(限夫妻)。再次,可以申领180天的特制粗粮。

免费申领条件:(1)本市常住居民;(2)申领人年龄必须大于60岁(3)持本人身份证。特制粗粮宁波申请800份,目前仅余300份,每天领取量80多份,很快就要领完。先报先得,望符合条件老年朋友尽快申请,领完即止!!

报名电话:  
27610583  
27859053



已领取者不再重复领取!