

我市昨天入梅 今天继续有雨

“霉雨”季,市民在生活方面有些事项值得注意

□记者 林伟 通讯员 杜坤

昨天是端午小长假的最后一天,不过美好的假期收尾并不那么尽如人意,没有了前一天的灿烂阳光,云系也逐渐增多,雨水再度回归。而市气象台宣布,我市昨天入梅了。

入夏以来,我市天气基本处于不温不火的状态,市区的最高气温基本没能突破30℃大关,人体感觉还是比较凉爽的。那怎么会突然入梅了呢?

据最新气象资料分析,目前我市副热带高压有所加强并逐渐北抬,近期气温明显升高,湿度加大,昨天和今天我市有中雨局部大到暴雨,6月15日到16日还有一次较明显的降雨过程。

不过,由于近期大气环流形势较复杂,我市的梅雨形势不典型,以过程性降水为主,多分散性强降水。

气象专家指出,连续雨日是判断入梅的重要标准。在五六月份里,出现5天或5天以上的连阴雨天气,降水量不低于1毫米且整个梅雨降水是连续的,就表示我市开始入梅。不过,在这5天或5天以上的连续阴雨天中,允许有2天的降水量小于1毫米或有一天无雨。

根据宁波多年梅雨资料统计,我市平均入梅时间在6月13日,出梅时间7月7日,

平均梅雨量240毫米左右,梅雨期间一般将出现几次较明显的集中降水过程。

近10年来,我市每年的梅雨大多以过程性、间歇性为主。其中,2006年我市6月13日入梅,6月18日出梅,梅雨量仅21.5毫米,是梅雨量最少的年份。历史上,我市还曾遭遇过超长的梅雨季——1954年,梅雨期长达76天。

总体来看,梅雨是我市夏季降水的主力军,对降水的贡献率基本维持在四到五成,对水库蓄水有较大影响。但今年4月以来,我市降水偏多,全市平均雨量504.9毫米,比常年同期偏多79.2%,为1981年以来第4位多。

正是因为前期我市降水偏多,部分江河水库水位高,土壤水分饱和,因此进入梅汛期后,强降水和集中性降雨过程进一步增多,极易引发洪涝、城乡积涝、小流域山洪、地质灾害等。为此,气象部门也提请市民和有关部门加强防范。

●●● 新闻小贴士

梅雨季节 市民要注意些啥?

梅雨期最明显的天气特色就是高温和高湿,东西也更容易发霉,因此梅雨被称为“霉雨”。那么,在梅雨季节,市民在生活上都要注意些啥呢?

衣: 对于潮湿有异味的衣物,可以在洗衣服时加入两勺白醋和半袋牛奶,它能有效防止衣物产生霉味,在衣物用洗衣机洗完甩干后,对于贴身衣物和婴儿衣物,用吹风机吹干,保持贴身内衣的干爽。

女性更要特别注意,内衣最好不要和其他衣服放在洗衣机里混洗,建议可使用单独的小型洗衣机专洗内衣;少穿又厚又紧的牛仔裤或紧身裤,尽量穿棉质内衣;清洗后一定要晒干晒透。

食: 食物在10℃至65℃之间是最容易发生霉变的,因此,食物尽可能现做现吃。如果必须隔夜,最好放在10℃以下冷藏,然后在高温70℃以上加热后再食用。

多吃富含维生素的蔬菜与水果;多吃营养丰富的牛奶、瘦肉及其他高蛋白的食

物;常吃大蒜;多吃一些祛风除湿的食物,如木瓜、米仁、冬瓜等等。

住: 潮湿的空气来袭时,最好不要开窗透气。如果要开门窗通风,建议在中午为好;如果空气不那么潮湿,还是要常开窗通风。

室内防潮最方便的办法就是开启空调机的除湿功能;冬天人们用于取暖的暖风机,也可以在一定程度上缓解室内潮湿的状况;吸湿盒、除湿包等用品也是不错的选择,适合放在客厅、房间、洗手间和厨房等日常生活的大空间里。

另外,在衣柜、鞋柜里还可以放置一些樟脑丸,用于防虫。

行: 有降雨的日子能见度低、道路不畅,因此驾车、步行都要放慢速度。同时,梅雨季出行最好能带上雨具。

情绪: 梅雨季节的气候变化也使不少人明显不适,从而产生恶劣情绪。心理专家指出,若出现心理问题无法排遣,最好请心理医生疏导,以免引起纠纷及伤害。



市民在选购来自捷克的玻璃工艺制品。记者 龚国荣 摄

中东欧特色产品展和日用消费品博览会向市民开放 喝传说中的名酒 买手工做的藤制品

□记者 王元卓 乐骁立

昨天,中东欧特色产品展和日用消费品博览会全面向市民开放,几乎每一个场馆都是爆满。在展馆内,人们除了买到心仪的各类海外酒制品、奶制品、生活日用品及宝石制品,还意外接触到浓郁的中东欧文化。

今天是展馆开放的最后一天,有兴趣的市民赶紧去看看,或许会有意外的收获。

1号馆匈牙利展馆一个展柜上,陈列着一些线条流畅而简单的瓶装酒,它叫UNICUM酒。UNICUM意为“唯一”,这种养生保健酒起源于1790年,曾是奥匈帝国皇家特供酒,据说茜茜公主和丈夫弗兰克就喜欢饮用。

据UNICUM酒中国总代理叶民军介绍,UNICUM酒是全球唯一被授予世界红十字会“十”字殊荣的酒。二战期间,UNICUM酒的生产者Zwack家族倾囊而出,将几乎所有的UNICUM酒都献给国家作为生命补给,它不仅让战士们补充体力与营养,甚至成为战场上的准药品,战士们使用它清洁口腔和咽喉,受伤时用它紧急处理伤口。为此,红十字会特别授权其使用“十”字标志。

叶民军说,这款酒的配方200多年来没有改变。他参加展会,是想找代理商将其更深入地在中国推广。

漫步在展柜之间,只要你有足够的耐心,或许就会有意外的惊喜。

在拉脱维亚馆一个手工藤制品展柜前,购买者众多,54岁的Pinumu先生现场为人们编制藤制品。太太Meistars告诉记者,Pinumu先生从事手工编制已有25年,现在儿子也开始从事这个工作。他们这样一根一丝地编制,主要想告诉人们,安宁的、绿色环保的生活是多么重要。

Pinumu夫妇对一些果篮、花盆都作了标价,价格从100元到几百元不等,非常畅销。



拉脱维亚的Pinumu夫妇正在手工编制藤制品。

记者 王元卓 摄

坐了30多个小时飞机 男子患上“经济舱综合征” 长时间乘火车、打麻将、玩电脑,也会出现类似情况

本报讯(记者 孙美星 通讯员 张基隆 郑瑜) 临近暑假,不少家庭都准备外出旅行,长时间坐飞机一定要当心“经济舱综合征”。

近日,今年45岁的市民何先生突然出现右大腿肿胀,又胀又痛。他以为是前几天去国外出差太累了,没有在意,结果4天后,大腿并未消肿且小腿也肿起来,于是赶紧在家人陪同下去鄞州人民医院就诊,进行了微创介入治疗。

“这位患者患了‘深静脉血栓’,主要是因为长时间坐飞机引起的。”鄞州人民医院血管外科主任许中友

介绍,何先生发病前他刚坐了30多个小时的飞机回家。像他这种情况经常出现在飞机经济舱中,因飞机位置间距较窄小,长时间无法变换体位,导致血流速度变慢,血液淤滞,从而使下肢静脉血液发生凝固形成血栓。

“何先生还是不幸中的万幸,倘若活动后血栓脱落了,随着血流经右心室到达肺动脉并在此形成栓塞,则易引起肺梗塞,使肺脏血氧交换困难,导致呼吸困难、胸痛、咯血等。”许中友解释,这种情况又被称为“经济舱综合征”,不仅在乘飞机长途旅行中易发生,乘火车久坐或乘汽车长途旅行时均可发

生,还有些人长时间打麻将、玩电脑,也会出现类似情况,严重者甚至会导致猝死。

怎样预防“经济舱综合征”?首先不要穿紧身的衣裤,以免出现血流不畅的情况;其次要大量饮水,促进血液循环。很多人喜欢一上飞机就睡觉,其实坐着睡的状态不仅没有有意识的肌肉活动,连无意识的肌肉收缩也会大大减少。在狭小的空间坐上一两个小时后,要起身活动活动。如果没有活动空间,坐着时要经常活动脚踝、小腿,并且可以做腿部肌肉的收缩和舒张运动,这样也可促进血液循环,防止血液淤积而形成血栓。