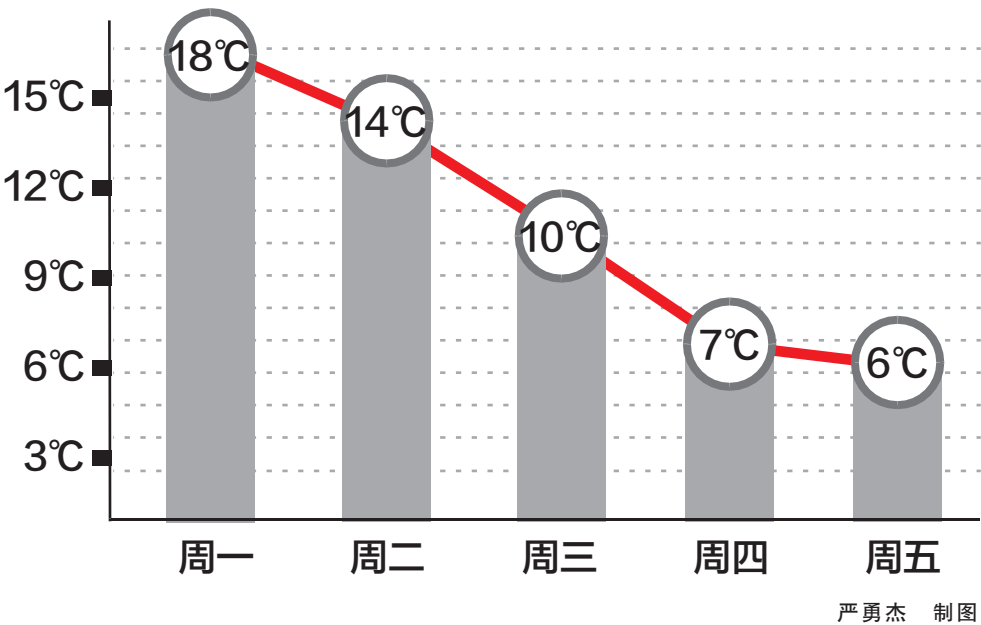


入秋以来最强冷空气明起影响我市

最低气温6℃，阴雨天持续一周，这样的湿冷真难熬



□记者 石承承

连日的细雨霏霏，是为入秋以来最强冷空气启程吹响的“号角”。
不像以前那样冷空气过境前下一场雨，也不像以前那样冷空气过境后气温直接降到底，这波强冷空气打的是“持久战”，阴雨断断续续持续这一周，气温也将不断地突破底线。

冷空气明起影响我市

强冷空气已经于昨天启程，未来四天，它将自北向东席卷我国中东部地区。
昨天，中央气象台已经将寒潮蓝色预警升级为黄色预警：受寒潮影响，我国中东部大部分地区的气温下降猛烈，普遍降温幅度有6-10℃。
强冷空气还在路上，雨水已经迫不及待为它吹响“号角”。昨天，我市一改前几日的阳光明媚，变得阴云密布，还时不时飘些雨丝。市区气温也

直线下降，一夜之隔，最高气温就从26.1℃跌到了19.8℃。
据市气象台消息，强冷空气将从明天开始影响我市，明后两天我们将经历一次降水、降温和大风天气过程。
市气象台还特别强调这是一次“明显降温”过程，过程降温幅度8-10℃。
不过，大家也不用太紧张，气温并不会一下跌到谷底。从目前的预报看，今明两天我市气温只是小幅波动，今

天市区最高气温仍有20-22℃，最低气温也有17-19℃，明天市区最高气温仍维持在18℃左右，最低气温14℃上下。
和气温的小幅波动相比，大风要来得更猛烈些。从目前的预报看，今天我市风力还只有3-4级，明天冷空气开始影响我市，风力将逐渐增强到5-6级阵风7级。
此外，受强冷空气影响，明后天我市沿海海面将出现8-10级偏北大风。

阴雨天断断续续持续一周

一般来说，深秋时节的冷空气总归是逃不开一个“套路”：冷空气来之前，淅淅沥沥下一场雨，之后降温归降温，天气总归是好的。
偏偏这回是个例外。
据市气象台对我市未来三到七天的天气预报，阴雨绵绵的天气断断续续将持续近一周。
或者可以这样说，本周我

市一共也就下两场雨。第一场雨从今天开始一直下到周三，第二场雨则是在周五、周六。
当然，雨虽然在下，但架势不是很大，基本是“有时有小雨”或“局部有小雨”。
对于出行而言，带好雨具，影响不大。对于日常生活而言，衣服干得恐怕要慢一些。最令人难以忍受的是，

气温逐步“结冻”至6℃

这波强冷空气之所以被称为“入秋以来最强冷空气”，很重要的一个原因是它带来的降温幅度大，我国中东部大部分地区的过程降温幅度可达6-10℃，局部地区降温幅度可达12℃以上，像北京、天津、石家庄、太原、济南等地还将迎来今冬的初雪。
难怪有媒体称这波寒潮将“速冻”我国中东部地区。
从某种程度上来说，“速冻”也是一般冷空气过境之后的一种常态，只要冷空气足够强，北风一吹，气温“蹭蹭”地往下降。
然而，这回我们遇上的不

是一般的冷空气。
从目前的预报看，受寒潮的影响，我市气温在后天会有一个明显的拐点，最高气温预计在14℃左右，和明天的最低气温差不多。之后气温继续下滑，到周四最低气温将跌破两位数，仅7℃左右。
而有本轮强冷空气影响下，我市最冷的一天将出现在周五，预计最低气温只有6℃左右。刷新今秋最低气温新纪录，似乎也不是什么难事。
这还不足以显示“入秋以来最强冷空气”的威力。从目前的预报看，周六我市气温会有回升，最低气温有望重新爬

升到两位数，谁知等到周日，又重新跌回到个位数，在8℃左右。
据“中国气象爱好者”分析，整个东南沿海在这次寒潮中都存在不止一次降温的现象。周四前“南下的只是寒潮的东宫”，“它还在中亚建了一个西宫，在那里藏了巨量的冷空气，24日之后，这个冷库里的冷空气将不断分批南下，浙江、福建、广东、广西、海南和台湾的气温还会不断下降”。
换句话说，这周从周三开始，我们就将被湿嗒嗒、冷飕飕的感觉包围，光准备秋裤可能已经不够，你准备好毛裤了吗？

医生制作“疼痛日记”帮助乳腺疼痛患者治疗

本报讯（记者 孙美星 通讯员 张基隆）日前，记者从鄞州人民医院了解到，该院甲乳腔镜外科在省内首创了“疼痛日记”，帮助严重的乳腺疼痛患者得到有效治疗。
被不明原因的乳腺疼痛折磨了半年多，今年42岁的李女士一直疑心自己是不是得了乳腺癌。疑神疑鬼了好一阵子，李女士终于下定决心去医院看一看。通过一系列辅助检查，医生排除了乳腺癌的可能，这让她松了一口气。
乳腺癌的可能排除了，但困扰李女士多时的乳腺疼痛还在，该怎么办？医生给了她一本“疼痛日记”，让她详细记录自己每天乳腺疼痛的分数值和疼痛等级，以及疼痛发作时间、持续时

间，还有当天的睡眠、心情、压力、吸烟、咖啡、经期等情况。
“虽然九成左右的乳腺疼痛无需治疗，但疼痛会影响患者的生活质量。疼痛日记一般记录6周，主要是通过日记寻找疼痛原因，实现精准治疗。”甲乳外科副主任医师陆国文介绍，乳腺疼痛分周期性疼痛和非周期性疼痛，有的疼痛和月经周期有关，受体内激素分泌变化影响，这种情况严重的可以通过药物来治疗。还有的疼痛和不良生活习惯和压力有关，这种情况可以通过调节生活习惯来改善。
陆国文说，只有10%的严重乳腺疼痛患者需要治疗，“疼痛日记”的作用就是帮助医生判断患者的疼痛程度。

村里装“大块头”原是饮用水过滤设备 鄞州金峨片区村民喝上了好水

本报讯（记者 边城雨 通讯员 周科陶 郑拓）据市水利局日前发布的信息，鄞州区横溪镇金峨片区农民饮用水工程通过完工验收，总投入约2000万元的金峨水站、大岙水站、竹马岭水站等已正常发挥作

昨天下午，记者在现场看到，该饮用水工程有一个很抢眼的绿色设备，四四方方的，看上去有两层楼高，是一个名副其实的“巨无霸”。市水利局农水处的工作人员说，这个大块头叫农村饮用水一体化过滤设备，能把经过的水进行多层净化，供应到村民家中。
据介绍，由于处于横溪水库上游，每到盛夏酷暑，成岙、金峨、上任和大岙近万余居民、近千亩农田和上百家工业企业就面临水源不足，甚至是断水的困境，喝水问题成为村民头等大事。去年底，水利部门调研发现，因这些村的蓄水池多为

早期建设，原水处理仅为简单过滤，缺少消毒净化设备，而且缺乏管理，供水水质差，加上蓄水池小且过滤速度慢，渗漏、缺水问题频现，往往成为鄞州旱情发生最早地区。
成岙村村民张先生告诉记者，每年他们最担心的就是干旱天气，别说是家里的小工厂用水了，人喝的水都紧张。因为缺水，给他们的生活带来了许多不便，有的小伙子谈个对象，人家一听说村里旱天缺水，姑娘死活不愿意嫁过来。自从饮用水工程投入使用之后，家里吃的水不但有保证了，水质也好了不少。如果遇到干旱天气，也不用为吃水发愁了。
市水利局农水处的工作人员表示，截至10月底，我市农民饮用水工程已有75个项目基本完工，完成镇村联网和村内管网499公里，完成净化消毒设备254台，完成水源工程114处，已受益人口9.80万。



前天下午，宁波市福建商会向宁波市关心下一代工作委员会捐款20万元，建立宁波市福建商会关爱基金。另外，宁波

市福建商会还同宁波大学合作，捐赠25万元为宁波大学的闽籍学子设立了奖学金。
记者 程鑫 通讯员 小罗