

# 2017年的第一场雪如期而至

## 紧随而至的还有低温冰冻天气,大家要注意防范

2017年的第一场雪昨日如期飘落,给四明山、余姚上王岗、奉化商量岗、宁海望海岗等高海拔地区带去了几厘米厚的积雪。

### 山区已是银装素裹

雪是从昨天下午3点左右开始下的。余姚四明山镇、鹿亭乡、大岚镇等四明山区域成为雪花最先落下的地方。当时身在四明山上的市民告诉记者,刚开始还是雨夹雪,没多久,大片的雪花就占据了“绝对优势”。到下午5点半左右,树上已经覆盖了一层薄薄的雪花,颇有几分“银装素裹”的味道,但路面积雪还不是十分明显。

### 市区雪花昙花一现

生活在平原地区的市民自然是不甘心只在朋友圈看雪景的。据市气象台昨天傍晚5点半左右发布的降雪实况通报,雪并不会“独宠”山区,平原地区的小雨也是会转为小雨夹雪或小雪的。但朱龙彪昨天下午表示,纯粹的雪花会在昨天后半夜落下,雨雪天气到今天早上就会告一段落,因此平原地区不太可能出现积雪。一大早起来能不能看到雪花,看来只能靠运气。住在中心城区的市民,您现在看到积雪了吗?

### 冰冻天气需要提防

和雪“擦肩而过”只是说是遗憾,而即将开始的持续低温冰冻天气则是我们要严阵以待的。据市气象台预报,尽管今天早晨前后我市就转为阴到多云天气,而且直到13日都将会是晴到多云,但在冷空气持续影响下,今天市区最低气温就会降到0℃~2℃,后续一直到13日,最低气温还将继续下滑至-3℃~-1℃,有冰冻。

昨天晚上7点半左右,记者从市气象台了解到,当时宁波区域内已经下雪并出现积雪的地方多为海拔800米左右的山区。据自动站监测,四明山国家森林公园、余姚上王岗、奉化商量岗、宁海望海岗等地已经出现了1~2厘米厚的积雪。市气象台首席预报员朱龙彪说,由于降雪还在持续,预计个别地方积雪可达5厘米左右。

看到山上的朋友发在朋友圈里的雪景图,不少人已经按捺不住想要上山看雪景的心了。只是,这场雪能等到周末的约会吗?朱龙彪表示,从目前的预报看,今天开始到13日,我市以晴到多云天气为主,气温逐渐回升,预计等到周末,只有高海拔山区可能还会有少量积雪。另一方面,受冷空气持续影响,明天到13日,山区最低气温仅有-6℃~-4℃,有严重冰冻,道路湿滑在所难免,上山要三思而后行。

除了低温,这回的冷空气还会给我们带来持续的大风。据市气象台预报,从昨天夜里开始,市区风力就已经增强到4~5级,今天预计还会继续加强到5~6级,明天也有4~5级大风。遇到大风、低温天气,大家不仅要做好防寒保暖措施,还要关注低温冰冻对道路出行、生活设施的影响。

记者 石承丞

## 应对低温雨雪冰冻天气 市府办昨发出紧急通知

本报讯(记者 房伟) 受冷空气影响,我市未来几天将可能出现较长时间的低温冰冻天气。昨日下午,市政府办公厅发出紧急通知,要求切实做好低温雨雪冰冻天气应对准备工作。

通知要求全市各级、各部门高度重视,加强监督预警,完善各类应急预案,落实各项防范和应急处置措施。

通知要求加强排查,以确保人民群众生命财产安全为首要任务,对全市的危险房屋、危险地段进行一次大排查,及早做好危旧房屋的除险加固,及时关注山区等重点地区和人群的基本生活,做好对流浪、乞讨人员的救助,做好对农作物防寒防冻和大棚等设施农业的防灾工作,并加强农村集贸市场等人群聚集区域安全排查和低温雨雪冰冻预防工作。

## 城管:4000多名抢险人员到位

本报讯(记者 边城雨 通讯员 郭腾达 王力平 朱琼) 我市城管部门昨天已启动应急预案,从昨天下午3点起,城管下辖的相关部门已进入24小时值班状态,4000多名应急抢险人员全天候在岗,执法队伍、信息采集队伍将重点对辖区内重要路段及桥梁、高架等关键点位进行排查,采取定人、定时、定车巡查模式。

## 出行:公路部门启动应急预案

本报讯(记者 范洪 通讯员 陈华伟 黄跃光 朱希恩) 针对雨雪冰冻天气将可能对交通出行造成的影响,昨日,我市公路、民航等部门紧急部署,随时准备除雪保畅通。

目前,宁波各级公路部门、高速公路经营单位已集结应急保障队伍60余支,同时加强路政和养护巡查。宁波机场已与各航空公司做好运力协调,航站楼内所有空调设备将根据天气变化做到恒温保暖,急救中心加强了医疗救护人员值守及医药器具的配备,并加强与医疗部门的联系,以备应急救援。

## 中国老年保健协会糖尿病专业委员会“糖友梦·健康梦”爱心互助行动

# 2月22日,糖尿病食疗名家孙树侠莅临我市



### 孙树侠教授

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长  
卫计委健康教育指导首席专家  
中央国家机关健康大讲堂讲师团专家

### “好药”在菜市场,吃出来的病也能养回去

标志性的银发,爽朗亲和的笑容,她被称为“中国最美的老太太”。她用切身对抗红斑狼疮不治之症的经验,走上健康教育讲台,用1400余场讲座告诉广大糖尿病患者,营养治疗是糖尿病防治的重中之重。

年近七旬的她,与国际医学营养接轨,将美国等发达国家的营养保健疗法,在中国黄土地发扬光大,12年来培养营养师多达17万人。她就是现任中国保健协会食物与营养安全专业委员会会长孙树侠。

2月22日,孙树侠教授携专家团将莅临我市,开展“食疗巧控糖,快乐生活少吃药”大型糖尿病公益健康讲座,讲授如何通过饮食平稳血糖与预防并发症,让糖友吃饱吃好,吃出健康,血糖还不高!

### 糖友也能吃饱吃好,她颠覆传统理念

“糖尿病给患者带来的痛苦是不言而喻的,如果连吃都不能放开,一日三餐斤斤计较,哪能有好的身体,又如何能对抗疾病?生活还有什么乐趣而言!”

孙树侠教授的疾病防治理念,完全不按常规“出牌”,甚至称得上是对传统糖尿病防治观念的完全颠覆。但,她的观点又似乎不是没有道理。

据了解,年轻时,孙树侠曾患上一种可怕的红斑狼疮,经过多年的自我营养养生疗法,走出了鬼门关,如今,70岁的她,到医院检查,各项指标都正常,身体竟然比年轻时还好。

她认为,患者认为吃多了血糖会高,吃少点血糖就能下来,归

根结底还是不懂吃、不会吃。很多糖尿病人吃不敢吃、喝不敢喝,每天吃大把的药片,这是一个大大地错误。只要吃对了,完全可以享受美食、吃喝自由,血糖也完全可以控制的很好。

她说,“和红斑狼疮比起来,糖尿病就不算什么大病,也没有想象中那么可怕,只要通过科学的养生与食疗手段,患者可能实现健康长寿!”

### 食疗巧控血糖,快乐生活不吃药!

如果你正在被高血糖、并发症所困扰,如果你长期服用药物,肝肾受损,肠胃难捱,想少吃药,如果你想了解一代食疗营养大师防病的宝贵经验,现在就赶快报名吧!

报名成功者,即可获得活动组委会提供的以下健康礼包:

1. 免费领取198元血糖仪一台、试纸一桶或电子血压计一台。仅限500套,送完为止!
2. 免费提供价值298元多普勒颈动脉彩超筛查一次。
3. 免费提供价值198元胰岛功能病变筛查一次。
4. 免费提供价值1788元“心脑眼肾足”全身并发症筛查一次。

报名电话: 87162150 87162151

■特别提醒:本次活动是由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办的全国大型公益巡讲活动,活动纯属公益,资助项目不收取任何费用!望广大“糖友”相互告知!因坐席有限,仅限400个名额”