

# 宁波晚报

『心系寻常百姓 可读可用可亲』



扫码下载 甬上APP

宁波日报报业集团主管主办 国内统一连续出版物号 CN 33-0087	今日 <b>16</b> 版 第10040期	2022年11月29日 星期二 壬寅年十一月初六	<b>新闻热线</b> 87777777	今天 阴有雨,局部大雨 13℃-17℃ 明天 阴有时有小雨 5℃-9℃
---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------------	--

## 寒潮来袭

### 天气

#### 降温

- 今天到明天,日平均气温降温幅度12℃-15℃
- 12月1日到2日,平原地区最低气温降至3℃-5℃,山区最低气温只有0℃-2℃

#### 雨雪

- 今天,阴有雨,雨量中等,局部地区大雨
- 明天,阴有小雨。
- 明后两天,高海拔山区将有雨夹雪或小雪

#### 大风

- 明后两天
- 沿海海面有9级-10级偏北大风
- 沿海地区和杭州湾风力为7级-9级
- 内陆平原地区风力为6级-8级

### 健康

#### 患心脑血管等基础性疾病的市民

- 注意保暖,及时增加衣物
- 密切关注自己的身体指标
- 突然出现胸闷、胸痛或手脚无力、肢体麻木等症状,要及时就医

#### 老人和小孩

- 及时增加衣物,外出注意摔倒
- 注意预防呼吸道感染、消化道感染等疾病

#### 户外工作或活动的市民

- 若出现寒战、虚脱等失温症状,应及时测体温,低于35℃要马上就医;无法马上就医的,应待在温暖处,可先通过服用热饮料帮助提高体温,积极寻求帮助,尽快就医

▶ A02

## 聚焦

### 一路“被吊打”却不曾趴下!

宁波技校生  
获世界技能大赛冠军

▶ A03

## 健康

### 如何保护颈椎与脊柱 手机拿高一点 坚持游泳 不弓腰干重活

▶ A09

责编 叶飞 钱元平  
审读 刘云祥  
美编/制图 许明

广告

与“宁”同行 “银”领未来  
宁波银行2023届校园招聘  
火热进行中

WZB 温州银行 金鹿储蓄

个人大额存单 **20万起购**

3年期 到期付息 **3.45%**

额度有限 可转让  
服务热线: 87860922