

甲流来袭！

宁波医院发热门诊出现接诊小高峰 如何预防流感？

“这几天来发热门诊就诊的人数都在200人以上，昨天已经超过了250人。”医院感染科副主任医师钱国清告诉记者，从上周开始，发热患者呈现出了明显的增加趋势，其中很多都表现出了流感样症状。

据了解，流感是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病，感染者可能会出现发热、头痛、肌痛、乏力、咽痛、咳嗽等症状，并可伴有肠胃不适。近期全国多地发生甲流疫情（以甲型H1N1流感为主），宁波不少人也“中招”，医院发热门诊出现接诊小高峰。

钱国清介绍道，流感一般都具有季节性的特点，冬春之交气温变化大，是流感容易流行的时节。如果出现持续发热难以缓解，应及时到医院就诊。特别是老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者，更应重视，因为这些人群在患流感后更容易出现严重并发症。

“甲流、乙流、新冠这几个流行性疾病，其症状有很大相似之处，为了更好地对症治疗，建议还是要先明确自己得的是哪一种疾病，最好就是到医院做一个检测。”钱国清说，目前治疗甲流的药物有奥司他

“今天早上突然开始发烧、头晕、咳嗽，我自己想着吃点药休息休息应该就能好，但家人不放心还是把我带到医院来了。”市民程女士这样对记者说。

3月10日下午，记者来到宁波大学附属第一医院月湖院区的发热门诊，此时正在这里就诊的病人不少。

韦、玛巴洛沙韦、阿比多尔等，而针对发热、咳嗽等症状，普通感冒使用的退烧药、止咳药等都有效果。

钱国清提醒，预防流感，要注意外出时戴好口罩，居家时保持室内通风，勤洗手，保证充足休息，尽量不去人群聚集性场所。同时，建议及时接种流感疫苗，一般疫苗接种后两到四周，就可以产生有效抗体。甲流是自限性疾病，轻症基本都能在发病后一周内自愈，只有极少数会出现肺炎、肺炎等重症情况，因此市民也不必太过担忧。

记者 吴正彬 通讯员 戴栋宁

■奋力描绘“春天的事业”新画卷

持续助推无障碍环境建设 让城市无碍更有爱

无障碍通道代替了台阶，公交车配备语音报站系统，商圈里配有无障碍停车位和无障碍卫生间……这些改变方便了残疾人的日常生活，也彰显了社会的文明和温暖。五年来，宁波持续完善无障碍环境建设，不仅推动消除硬件上的“障碍”，还从文化信息传播等“软处”服务落脚，让城市“无碍有爱”。

地铁站内有盲道，也有轮椅坡道，入站闸机处设有宽闸机，也有垂直电梯可直达站台层乘车，车厢内有语音报站……这些无障碍设施，让残疾人罗女士乐于乘坐宁波轨道交通出行，“以前害怕出门，出去一趟，要一大帮人照顾我，现在坐地铁可方便多了，无障碍通道、无障碍厕所一应俱全。”

我市所有已开通的轨道交通线路中，都建设了方便特殊群体使用的垂直电梯，城市道路在改建、维修时也不断完善人行道的无障碍设施，无障碍厕所、无障碍服务台、无障碍观影席位、无障碍停车位、标准坡道及扶手、无障碍电梯等也已成为城市环境的一部分。

除了公共场所无障碍建设外，宁波各级残联也推出残疾人家庭无障碍改造项目，较好地改善了残疾人生活环境。肢体残疾人张师傅搬进了新家，但新家的房间门太窄，无法通过轮椅，让他很困扰。江北残联在入户走访时发现了张师傅的难处，将其列为了残疾人家庭无障碍改造项目的服务对象。经过项目的施工改造，房门被拓宽，卫生间也装上了无障碍设施，张师傅对此十分感激：“我的需求残联都提前想到了，还为我专门设计的无障碍设施，用起来非常方便！”

近五年来，宁波无障碍环境持续完善，残联组建市、区（县、市）无障碍环境社会监督员队伍，督促提升无障碍建设质量，完成重要公共服务场所无障碍改造112处，高标准创建2个国家级无障碍区镇和71个省级无障碍社区，镇海区被命名为全国无障碍环境示范区。

无障碍的文化信息传播，能帮助残疾人更好地融入社会。电子移动指示牌、语音报站系统等已成为宁波公交车上的“标配”，盲人阅览室（角）也成县、市级图书馆的必备设施。以宁波图书馆新馆为例，馆内设有视障阅览室，配有3000余册的盲人图书，包括经典文学、中外哲学、小说名著等不同系列的盲文书籍，阅览室还摆放着一键式智能阅读器、盲文点显器、盲人电脑、阅读阔视器等“阅读”设备，为视障读者提供便利。

此外，宁波市两会已连续三年在会议直播时引入手语播报，让全市3.3万名听障人士能通过直播同步收看“听”。此举体现了党委政府和社会各界对残疾人的关心关爱，有利于残疾人第一时间共享大会盛况，也进一步强化了全社会营造无障碍环境的理念。

记者 王思勤 通讯员 林军 葛棉棉

万物生长的春天 为何樟树落叶纷纷？

如今正是春暖花开的时节，原本翠绿的樟树却显出几分疲态，叶子泛红泛黄，一阵风吹来，飘飘荡荡落了一大片。这萧瑟的样子让人不解：万物生长的春天里，为何它独显疲态？

其实，香樟树属于大型的常绿乔木，每片叶子都有自己的寿命，一年四季都在更新叶子，没有固定的落叶季节。春天的时候生长比较快，新陈代谢旺盛，落叶也会比较快比较多，看起来像是季节性落叶。

宁波城区行道树以樟树为主，遇到大风天气，落叶尤其多。

记者 刘波 文/摄



27.8℃，入春以来新高！ 不过冷空气就要来了，最低气温将跌到4℃~5℃！

3月10日，市区最高气温27.8℃，创今年入春以来新高。

可这点“热度”放在全市范围来看，真不算什么。3月10日，慈溪、北仑、奉化三地最高气温均达到或突破28℃，其中，奉化气温最高气温为28.7℃。

可就在大家直呼“太热”的同时，冷空气已经“蹑手蹑脚”逼近。

3月10日早上，中央气象台拉响今年立春以来首个寒潮预警，预计之后四天，我国大部分地区将先后遭遇“垮塌式”降温，局部地区降温超过20℃。

降温超过20℃，听着就感觉“很慌张”，宁波会不会是那个“局部地区”呢？

中央气象台说了，寒潮虽然以急行军的速度南下，但在南下过程中势力会逐渐削弱，江南、华南等地降温相对要缓和一些，普遍在6℃~10℃。

不过，由于寒潮南下，伴随有降雨，因此体感温度会明显下降，再加上最低气温比较低，对体质相对虚弱的的朋友来说，重披冬装，还是有必要的。

3月10日17时，市气象台也发布了冷空气消息，称北方有一股冷空气正在东移南下，预计3月12日开始影响我市。

受其影响，我市将有一次降温、大风和弱降水过程，日平均气温降温幅度7℃~9℃，过程最大风力沿海地区7~8级，沿海海面8~9级。

其中，3月12日到3月13日，我市最高气温将回落至14℃~17℃；3月13日到3月14日，最低气温将跌至4℃~5℃。

此外，3月11日夜到3月12日，我市还会从连日来的晴朗转为阴有小雨天气，或将进一步加重体感的寒意。

冷暖反转，气温起伏大，大家要注意及时调整衣着，谨防感冒。

冷空气“怒刷存在感”，让不少沉浸在春天“温柔乡”里的人们颇为意外。其实，冷暖空气“你退我进”，乍暖还寒，才是3月该有的模样。

市气象台在3月气候趋势预测中提到，3月会有5次冷空气过程，出现时段和强度分别是：上旬后期（较弱）、中旬前期（中等）、中旬后期（较弱）、下旬前期（较强）、下旬后期（较弱）。月平均气温在11℃~13℃，比常年偏高，但变化幅度较大，预计月极端最低气温出现在上旬。

也就是说，这次冷空气过后，气温不会一蹶不振，但上下波动还是比较多且明显的。这样的天气十分容易导致感冒，大家要根据天气变化，合理增减衣物。

记者 石承祯