

高温民生实录

连续高温，甬城如同“烤炉”。高温下的市民生活有何变化，心情有何不同，避暑有何招法，昨日本报记者冒着酷暑分路采访，真实记录下了高温下的甬城……

心情

天气热 火气大

心理咨询量增了两成

本报讯（记者 叶海英 戴伟龙 通讯员 曾蔚 江丽君 朱杰）吃夜宵因小纠纷打架、公交车上因小摩擦争吵……大热天里，不少人的火气也跟着大。记者昨日从市区几家医院了解到，打架斗殴的患者比平时增多。而据市心理咨询中心统计，入夏以来，心理咨询量比平时增加了约两成。而记者昨天从市公安局110指挥中心了解到，天热报警电话不断。其中日常小纠纷和交通碰擦引起的报警占了总报警量的一半还多。

昨日上午，市心理咨询治疗中心主任、心理咨询师禹海航在心理门诊坐诊。“很忙，来咨询的人很多。”他告诉记者说，为保证咨询质量，平时他接诊的咨询者每半天为12人左右，可最近一周，他半天的门诊量就有20多人。据该中心统计，7月1日至5日，该中心就接诊了700多人次的咨询者，相比天气凉爽的5月，增加了约两成。

禹海航说，最近新增的咨询者都是初诊，多数是因高温天气诱发的，都表现为情绪焦虑、烦躁、容易生气、爱发脾气，常因微不足道的小事与他人争吵。司机、销售员、业务员、交警等户外工作者相对较多。

对此禹海航说：“我们无法改变天气，但可以给自己清凉的心境。”在炎热的高温环境中，应尽可能进行自我调节，起居规律，并注意饮食调整，重视夏季的养生之道。俗话说，心静自然凉，越是天热，越要心静，遇事戒躁戒怒，心平气和。

交通

中午事故多 晚高峰延后

交通报警上升了14%

本报讯（记者 徐叶 通讯员 周瑾 陈建辉）高温持续，尽管天气还没有“热透”，却已给我市的交通带来了一些变化。

由于夏时令的实施，交通晚高峰明显延后，大流量基本上从每天下午的5点45分开始，一直要持续到晚上7点左右。车流量逐渐回落，紧接着就是出门散步兜风的人群。海曙天一商圈、万达广场等主要商圈周边道路行人较多，请过往车辆特别注意车速。

据市公安局110指挥中心统计，从6月29日起至7月2日，中心城区平均每天报警数为4014起。其中，上升幅度比较明显的是交通报警，比上月同期多了14%。

此外，细心的交警还发现，防晒竟然也会酿成交通事故。准备各种防晒“装备”，一些骑电动自行车的市民将自己裹得严严实实，影响了视线。而开车时佩戴墨镜的车主也要慎重挑选眼镜，别因为劣质眼镜的副作用影响了开车。

消防

巡查隐患不放松

本报讯（记者 马涛 通讯员 颜杰）近日气温居高不下，为确保全市消防安全，公安消防部门连日来开展夜查行动，对高层地下建筑、宾馆饭店、商场市场等人员密集场所进行重点检查。

检查人员在对位于江东中兴路246-248号的宁波家乐福商业有限公司进行检查时发现，该超市喷淋泵末端放水后无法自动启动、两台泵未启用，并且疏散通道上摆放货架当仓库使用，导致疏散通道宽度不足，存在较大火灾隐患。执法人员当场拿出监督记录表和责令改正通知书。

检查人员在对位于朝晖路136号新鸿泰大厦一层的宁波嘉乐迪餐饮娱乐有限公司进行的监督检查中，抽查了075C和076C两个包厢，均发现包厢内存在使用软包装修现象。

按照相关要求，公众聚集场所的走道、吊顶等部位应采用难燃或不燃材料装修，而检查中发现的软包装修中存在聚氨酯泡沫成分，属于易燃、可燃装修材料。消防部门拟对两个包厢采取临时查封，具体事项还在研究中。

据统计，7月2日-5日，消防部门检查单位460家，发现隐患776处，整改隐患717处，行政处罚24起，临时查封8家，责令三停1家，拘留2人。

避暑有招



昨天，在四明山四零一洞天，当地村民在避暑纳凉。 记者 龚国荣

到了中旬将会连续6个高温日

本报讯（记者 陈胜男）昨天市区的最高气温为35.8℃，比前几天低了些。不过受副热带高压的持续影响，高温天还将持续，预计稍微凉爽些的日子还要等到本月中旬前后。

受副热带高压影响，6月30日以来我市连续晴热高温天气，最高气温连创新高。从6月30日至7月5日6个高温日中，全市大部分地区最高气温普遍达35℃以上，其中余姚为全市最高，其4日的最高气温为40℃，创今年以来我市气温新高。而一组来自中央气象台的气温实况排名数据显示：7月4日10时至15时，余姚最高气温连续6小时稳居2418个国家级自动检测站之首。也就是说4日那天余姚居全国最热城市榜首。

由于今年甬城出梅早，常年要等到7月9日才出梅，今年则提前了近10天，而高温天又是紧随其后。市气象台首席预报员庞宝兴表示，相比多年7月初的平均气温，今年稍偏高。

据市气象台预报，根据最新气象资料分析，副热带高压的强度略有减弱，预计未来一周午后雷阵雨天气增多，但是高温仍将持续，强度略有减弱。今明天我市中北部地区最高气温36℃—38℃，其他地区35℃—36℃。午后雷阵雨最大可能出现在7日—9日，不过雷阵雨并非大范围出现，只有局部地区会有。此外，庞宝兴还说，7月中旬，我市会出现一段稍微凉爽些的日子，而在这之前基本就是高温天继续唱主角了。