

与你聊天

本周多阴雨 天气挺凉爽

已经过去的双休日基本上以阴雨天气为主，持续了近半个月的高温终于被遏制了一下。

从昨天开始，我市进入台汛期，市气象台在上午6点专门发布了暴雨橙色预警信号，虽然很快在10时32分解除了预警信号，但是一直到昨天19时，雨还是在不停地下。

市气象台的工作人员介绍说，本周基

本上以阴雨天气为主，并且局部地区有大到暴雨。未来3天，我市阴有中阵雨或雷雨，气温在25~30℃之间。由于此次降水过程伴随着冷空气的影响，高温天气将进一步得到缓解。有雨的日子里，请大家要做好防雨的功课，也要小心雷暴天气带来的灾害。目前，全市各级部门已经进入台汛值班应急状态。

记者 边城雨

三日天气预报 今日气象指数

- 16日 阴有中阵雨，偏东风3级，25~30℃
- 17日 阴有中阵雨，偏南风3级，26~32℃
- 18日 多云到阴有阵雨或雷雨，偏北风转偏南风3级，26~34℃
- 穿衣指数 1级，适合穿短袖衬衫、短裤、短裙、薄型T恤衫
- 紫外线指数 4级，强度强
- 空气质量等级 2级，良
- 中暑指数 1级，气温不高，不会引起中暑
- 感冒指数 3级，可以引起感冒
- 关节炎指数 3级，可以引起关节痛



7月14日 监测试报数据

城市名称	站位	站位地址	日平均浓度 (微克/立方米)	分指数 (IAQI)
杭州	朝晖五区	杭州市朝晖小区	46	64
杭州	卧龙桥	杭州市西湖风景区	37	53
杭州	浙江农大	杭州市浙大华家池校区	58	79
宁波	太古小学	江东区太古新街	40	57
宁波	三江中学	宁波市新马路	42	59
宁波	市环境监测中心	海曙区宝善路	39	55
宁波	龙赛医院	镇海区胜利路	42	59
宁波	区环保大楼	北仑区新碶外洋路	37	53
温州	市站	温州市黎明西路	60	82
湖州	城西水厂	湖州市西塞山路	24	35
嘉兴	嘉兴学院	嘉兴市越秀路	34	49
绍兴	市环保站	绍兴市胜利西路	48	67
金华	监测站	金华市环保大楼	34	49
舟山	临城新区	舟山市翁洲社区管委会	25	36



▲昨天傍晚下起了小雨，市民撑着五颜六色的雨伞走在天一广场上。

记者 唐严 摄

四季门诊

晒4小时多数人会被晒伤
喝绿茶、吃胡萝卜也是不错的防晒选择

记者 童程红 通讯员 庞贇

夏天的阳光热辣辣的，很容易晒伤肌肤。这段时间，我市各大医院的皮肤科门诊量飙升，(微中有不少晒伤病人。有些病人身上大片的红斑、水疱，痛得整夜都睡不好。

晒4个小时多数人会被晒伤

宁波市第六医院皮肤科主任吴忠孝说，晒伤表现为皮肤出现红斑、疼痛、水疱和脱皮。晒伤后的第二天往往是最痛的时候，三五天后情况好转。一般来说，晒4个小时，多数人就会被晒伤。

防晒有多重要？前两天，宁大医学院附属医院皮肤科主任医师林蕾碰到32岁的赵先生来就诊，赵先生的上半身几乎都是红斑和水疱，只有脸部和肩膀上两块皮肤仍是好的。这两块皮肤呈现出清晰的手指印，看着有些怪异。

原来，赵先生之前和家人一起去海边玩。妻子逼他涂防晒霜，他脸上涂了，身上就不愿意再涂了，手上多余的防晒霜往肩膀上一擦——就成了后来上半身仅有的两块没被晒伤的皮肤。

林蕾说，进入7月以来，像这样严重晒伤的病人，每半天门诊就能碰到两三例，中轻度晒伤的病人就更多了。

最好的方法还是涂防晒霜

林蕾表示，就目前而言，涂防晒霜是最好的防晒方法。市面上有些质地温和的防晒霜，连6个月以上的婴儿都可以使用，

皮肤敏感的人们可以选择这一类防晒霜，担心太油则可以随身携带吸油面纸“救急”。

吴忠孝建议，大家要根据天气和地带选择SPF值和PA值合适的防晒霜。比如，宁波多是平原地带，晴天要涂SPF>30、PA(+++)的防晒霜，阴天也要涂SPF>15、PA(++)的防晒霜。如果大家去高原地带，晴天要涂SPF>30、PA(+++)的防晒霜，阴天也要涂SPF>25、PA(++)的防晒霜。另外，无论是防晒能力多么出众的防晒霜，每两三个小时都要补涂一次。

绿茶、胡萝卜让你更经晒

吴忠孝表示，除了遮阳伞和防晒霜，还有很多防晒的小窍门。绿茶里富含茶多酚，胡萝卜富含胡萝卜素，这两种物质有一定的光防护作用，就像天然的防晒霜，多喝绿茶，多吃胡萝卜，都能让人更经晒。

人们对紫外线的抵御能力也和酒量一样，是可以锻炼出来的。“在临床上，有一种光硬化治疗，适用于一些反复发作的光线性皮肤病病人，即通过人为操控的、循序渐进的紫外线照射，来增加病人的光耐受性。”吴忠孝说，普通人群想让自己更经晒，可以在早晨六七点钟时到户外，晒20分钟或半小时。一段时间后，人体对日光的耐受性可能会有所加强。

但是，对于一些日晒后容易发生色素沉着的人，则不建议进行这样的“锻炼”。

今日影视

- 《画皮Ⅱ》：民光影城、海上国际影城、宁波影都、万达电影城江北店、时代电影大世界
- 《爱的面包魂》：民光影城、万达电影城江北店、时代电影大世界
- 《超决战！贝利亚银河帝国》：民光影城、海上国际影城、宁波影都、万达电影城江北店、时代电影大世界
- 《四大名捕》：民光影城、海上国际影城、宁波影都、万达电影城江北店、时代电影大世界
- 《绝色武器》：民光影城、万达电影城

- 江北店、时代电影大世界
- 《十二星座离奇事件》：民光影城、海上国际影城、宁波影都
- 《麦兜当伴我心》：海上国际影城、宁波影都、万达电影城江北店、时代电影大世界
- 宁波台（一套）
19：55 杀虎口（17—19）
- 中央台（一套）
20：05 先遣连（4、5）
- 浙江卫视
19：30 只要你过得比我好

SUNING 苏宁电器

科技苏宁 智慧服务

7月20日-22日

苏宁电器上市8周年

一价到底 回馈∞惊喜

三天三夜 海量好礼 全场特惠

8

苏宁电器上市八周年

回馈∞惊喜 7月20日至7月22日

【1份预交 4重惊喜】

惊喜1

预存20元先当100元使用

(预存金额可在店内消费)

惊喜2 明码实价基础上

再享5.8-8.8折

(手机、空调、冰箱、彩电、生活电器品类，特殊、明示商品、商品除外，具体活动详见店内海报)

惊喜3 购节能产品

再享70~600元补贴

惊喜4 购套餐

再送液晶彩电或千元现金券

(购空调、彩电、冰箱、厨卫电器、生活电器套餐，单笔消费满1000元，购新机、新品、新品、新品，具体活动详见店内海报)

本广告店刊内容仅供参考，以实物为准；价格如有调整，请以门店实际价格为准。

22年专注用户服务 | 全球家电品牌汇聚 | 365天贴心服务 | 360°贴身保障 | 海量礼品赠送

@ 关注苏宁微博 @“宁波 苏宁电器”

苏宁易购: www.suning.com

苏宁热线: 4008 516 516

全国服务热线: 4008 365 365