

39天全市日照时数仅37小时

这样的天气如何晒干衣物?

目前宁波已进入流感高发季,



●宁波城区天气

今日 阴有雨 6℃-9℃
明日 阴有雨 7℃-11℃
宁波空气质量等级:优至良 I级至II级
首要污染物:NO₂

冬天的雨,不怎么讨人喜欢,而近期这种“超长待机版”的雨水,更是惹人烦。

网友不禁感叹:“感觉这场雨一直从秋天下到了冬天,太阳公公度假会不会长了点?”

这样的潮湿天气,对家庭主妇而言,最烦心的就是“晒不干衣裤”这件事,阳台上的衣服,挂了一天又一天。这样的阴雨天,如何快速烘干衣服?昨天,记者采访了身边的生活达人,可谓“十八班武艺”都搬出来了。

□通讯员 毛佳 曾蔚 首席记者 薛曹盛
金报记者 章萍 贺艳 樊莹 戴晓燕

罕见天气

39天全市日照时数仅37小时

浙江省气象台说,12月31日至1月6日全省平均日照时数只有0.1小时(6分钟),大部分地区一周无日照。就是说,刚开始的2019年,省内大部地区都还没见到过太阳,历史罕见。

宁波的情况也是如此,来自宁波市气象台的新闻,2018年12月至今,全市日照时数仅37小时,比常年偏少7成,为历史同期最少。就是说39天时间,只有37个小时有阳光,只有一天半的时间。降水日数26天,比常年偏多14天,为历史同期最多;累计降水量193毫米,是常年3倍,有气象记录以来第二多,慈溪、余姚、北仑、镇海破历史记录。

冷空气不强,造成连日阴雨

为何这样的阴雨天会没完没了?宁波市气象台首席预报员徐小萍说,阴雨天气没完没了,主要就是冷空气比较弱。

冷空气势力不强,但南支槽异常活跃,将印度洋、孟加拉湾和南海的水汽源源不断地输送到我国南方地区,这就造成不少地区阴雨寡照,宁波就在其中。

乍一听“南支槽”,大家可能不知所云。这是气象学术语,指的是我国南方重要的降水天气系统之一。在春季,南支槽云系常造成连阴雨天气,对农业生产不利。说起来,阴雨绵绵大多集中在春秋季节,在冬季,没完没了的阴雨天实属罕见。

周末雨水暂歇,能见到太阳

唯一值得庆幸的是,因为暖湿气流活跃,今年的冬天似乎没那么冷了。除了两波较强冷空气来袭时,宁波进入“速冻”模式,其余的日子真的没那么“冻手冻脚”。

未来十天,宁波仍以阴雨寡照天气为主,其中12到13日有短暂间歇。好在气温总体平稳,最低6℃~8℃,最高9℃~11℃。

这场雨要强势占领本周的全部工作日,一直到周六才开始转阴天。这个周末,雨水可能会暂时喘口气,大家有望见到久违的太阳。但是,周末过后,雨水又要开始继续霸屏了,缠缠绵绵到本月中旬。

推荐设备1 油汀

阳台里放油汀,效果很明显

“孩子出生的时候刚好是12月,一开始每天要洗澡的,大小便动不动就把衣服弄脏了,但因为天天下雨,这衣服根本来不及弄干,一阳台全是衣服。”张女士说,上个月中旬,女婿买来油汀,放置在了阳台,“这下好了,整个阳台的衣服都可以烘干了。”

一般情况下,张女士会把孩子的衣服直接挂在油汀上,一个13片暖气片的油汀差不多可以容纳一套毛衫、一条裤子、一件毛衣和内衣裤、袜子等。23点开始烘,早上6点就全干了。而且挂在阳台的衣服,如果不是太厚,稍微靠近一点,基本上都干了。

她说:家里的阳台并不是很大,大概8平方米。衣服需要靠近油汀一点,效果会好。但是如果是大衣、外套、厚毛衣之类的,油汀的作用并不大,如果要烘干,要放在上面,而且不停翻转。

达人支招



油汀适合放阳台

推荐设备2 除湿机

可以长时间开着还比较省电

乐女士一家四口,使用的干衣神器是一台除湿机,最近几乎24小时运转中。

乐女士一家即使冬天,也都保持每天洗澡的习惯,每天换洗下来的衣服能晾满一个晾衣架。

“当初买除湿机的一个原因就是看中了它的干衣功能。现在我每天上班前把衣服晾在阳台后,就打开除湿机,晚上下班回家,衣服基本就已经抽干了,除非是特别厚的棉衣可能还有点潮湿。”

乐女士说,用除湿机干衣的好处是,同时可以处理所有的湿衣服,也不用看管,可以长时间开着,非常安全,而且,除湿机比较省电,按照厂家的数据,运转十个小时大概只需要3度电。



除湿机可以24小时运转



电热毛巾架适合小物件

推荐设备3 电热毛巾架

一个多小时就能晾干内衣裤

琳琅满目的烘干设备,曾让家住潘火的郑女士挑花了眼。去年,新家装修时,郑女士选择了一款便捷式的烘干设备——电热毛巾架。

“真的是超级方便,冬天的毛巾就没有干的时候,所以经常闻起来一股味道,现在有了它,完全没有这个烦恼了。”郑女士说。

除了烘毛巾,她还用来烘内衣裤。“一个多小时就干了。”她介绍说,“而且你知道吗?有些人会担心,手会烫到,这个完全不用担心,一点温度也没有。”

昨天,她早上8点烘了三条裤子、一件毛衣,还有日常用的浴巾,下午4点差不多就干了,除了边角角角。

“当然,这些衣服都是在洗衣机甩干后烘的。”同时,她也坦诚地说,这个设备就是小型的烘干机,其实更适合小物件。

六款干衣「神器」

阴雨天“霸屏”,历史罕见

生活达人分享6种干衣“神器”

建议高危人群接种流感疫苗

健康提醒

宁波进入流感高发季

患上“宁波式感冒”不妨喝点薏苡仁粥

连续阴雨天气,着实让冬天的“湿冷”刷了一波存在感,最近雨上各大医院的呼吸科门诊迎来了每年例行的“旺季”。

而昨天,宁波市疾病预防控制中心也发布消息,根据流感监测哨点医院的数据显示,目前宁波流感流行强度呈现快速上升趋势,宁波已进入冬春季流感高发季节。

“宁波式感冒”的特色是夹湿

53岁的吴阿姨平时挺注意保暖,前天下午接小孙子放学时,不小心淋了雨,结果就“中招”了。晚上回到家,就发烧了,整个人更是昏昏沉沉,鼻塞流涕,咳嗽咳痰也开始了。

昨天,吴阿姨来到宁波市中医院就诊。一番仔细地询问病史、望闻问切后,宁波市中医院肺病科俞亚丽主任门诊便做出了判断:这就是典型的“宁波式感冒”,随后开好中药方。

多年中药治病调理而对中药药性有所了解的吴阿姨,对着中药方中的“藿香”、“厚朴”两味药,不禁疑惑:“这两味药是治疗中暑的,难道我这次不是感冒,是中暑了?”

俞亚丽解释说:“冬天是感冒等各种呼吸道疾病的高发季节,宁波的冬天常常阴雨绵绵,以湿冷为主,再加上现在生活条件好转,室内空气等各种取暖设备的应用,冬天的呼吸道疾病在中医的辨证上也有了我们宁波的特色——‘夹湿’。”

这类病人症状往往表现为发热、头身困重、食入腹胀、舌苔白腻,这就是典型的一冷一热后,湿气困住了,这就有点类似“中暑”的意思。所以,在治疗上,除了常规的疏散风寒,还需要加一点解表祛湿的药,譬如藿香、厚朴之类的。“如果有上述症状,在常规的感冒治疗中,再煮一点薏苡仁、山药粥喝,也是不错的选择,不但可以驱寒,还能祛湿。”俞亚丽提醒,如果症状严重,还是建议及时到医院就医。

建议高危人群接种流感疫苗

记者了解到,近期来自流感监测哨点医院的监测数据显示:医院就诊人群中的流感样病例数较前期开始增多,流感样病例百分比从5%升高到8%左右;流感样病例的病毒检出率也明显上升,从前期2%升高到15%左右;同时医院报告的流感病例也开始增多。

这一系列数据显示,目前宁波已进入冬春季流感高发季节,流感活动强度将继续上升。

对此,宁波市疾病预防控制中心建议大家,首先还是要注意个人卫生,勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用衣袖或纸巾轻掩口鼻;均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳;随温度变化,注意增减衣物,以免着凉;尽量避免接触流感样病例患者,必须接触时,应佩戴口罩在流感高发季节,尽量减少去人群拥挤、空气污浊的密闭场所;学校和托幼机构等集体单位,加强晨午检和因病缺勤登记,发热学生应及时离校或离园前往医疗机构就诊。

若出现流感样症状,应立即停课或离开工作岗位,避免接触他人,同时应及时就医,并佩戴口罩。

目前来说,预防流感最有效的手段是接种流感疫苗。宁波市疾控中心建议,高危人群尽量去接种流感疫苗,包括儿童、老年人、孕妇、特定慢性病患者、医疗机构医护人员。

阴雨绵绵,心情别跟着“潮湿”

“阴雨连绵,连人的情绪都抑郁了。”最近,经常有人在朋友圈抱怨天气的恶劣。宁波市康宁医院心理治疗师刘纪猛说,这并非是一种抱怨,天气真的会影响情绪。

在他主管的病房里,有一位30多岁的白领,一个多月前因情绪焦虑、无法胜任工作等原因住院治疗。按照以往,治疗一个月甚至20多天,情绪就会好转,可以出院了。但是近来她情绪反复,有时候会过分焦虑。刘纪猛分析,这种情况跟天气不无关系。“住院康复,我们会建议患者多去外面走走晒晒太阳,多参加户外运动,这也是很重要的一种康复手段,但现在连日下雨,到外面走走都成了一种奢侈。”

如何在持续不断的阴雨天气里保持好心情?刘纪猛建议,首先要客观地认识事物,比如对天气要有客观的认识,天气不能随人的主观而改变的,学会接受这种天气;其次就是要学会调节情绪的办法,放松心情,可以做一些自己喜欢的事情,可以做一些有成就感、提升自身价值的事情;虽然不能参加户外活动,但可以在室内参加团体活动,总之一要融入到集体中,多与人沟通交流。

推荐设备6 烘干机

三个多小时搞定羽绒服

陈阿姨是一位保姆,负责一户四口家庭的后勤,每天要清洗衣服。“一到冬天,衣服就特别不容易干。”

女主人听说烘干机好用之后,就买了一台。但是习惯了晾晒的陈阿姨,对此是无感的,可以说是本能抗拒。

“我总觉得衣物要太阳晒过才好,杀菌。后来女主人告诉我,烘干机有这个功能,我就用了。”

陈阿姨说:“真的是非常方便,像羽绒服三个多小时就完全干了,而且非常蓬松,普通的牛仔褲、运动服一个多小时就干了。”

但是,也有缺点,比如衣服容易皱巴巴,需要烫。

烘干机能搞定羽绒服



哪种适合你

推荐设备5 家用暖被机

烘干袜子等小衣物挺方便

“别看个头小小,烘干袜子、毛巾等小物件,两个小时不到就搞定了。”王阿姨家的干衣“神器”是家用暖被机,形状四四方方的小型机器,有一根软管伸入干燥袋后,选择暖风挡位后可以在上面干燥衣物。

王阿姨说,相比油汀的暖气片,机器吹出来的暖风并不烫手,而是温热的。每到阴雨天,家里的被子有异味,就会拿出来烘一烘,顺便烘一些小衣物。

昨天傍晚,王阿姨正好洗了几样小物件,用上暖被机后,50分钟左右,贴着干燥袋的一面毛巾和袜子就明显干了,两个小时不到,毛巾干透了,袜子就基本烘干了。

王阿姨总结说,这种更适用于小件、贴身的衣物。厚重、大件的衣物干衣时间相对长,效果就不明显了。

推荐设备4 空调

空调房吹一晚上,基本都能干

来自台州的冯女士在宁波帮儿子带孩子。孩子一周洗两次澡,就要换洗四五件衣服。这段时间,阳台上密密麻麻挂着的都是孩子的衣服。

最近孩子咳嗽,家里基本上24小时打着空调。这两天,她索性将阳台的晾衣架搬进了客厅。“下面挂内裤、袜子,上面挂衣服、裤子,一晚上吹下来,基本上都能干了,第二天早上再换一批衣物。”

冯女士说:“以前开空调的时候还要挂块湿毛巾,或者放一盆水。现在,空调房里晾衣服简直是一举两得,再也不用担心用空调太干燥了。”

空调一开基本能干

