今天最高温27℃,明天将会下跌至13℃

春姑娘“闹情绪” 气温降得有点猛

这种季节,孩子容易生病,最考验家长的穿衣功力

如何防“春困”?专家给出四点建议

去年热播大剧《知否知否应是绿肥红瘦》,大家一定都有印象吧?剧里小秦氏对顾二爷的“捧杀”策略很是经典:先是对顾二爷各种慈爱包容、各种春风拂面,把顾二爷捧到云端,养成他放荡不羁的性格。直到顾老侯爷身故,小秦氏忽地翻脸露出真面目,将顾二爷从云端狠狠地摔了下来。

这两天,春姑娘也要“如法炮制”,上演一出“捧杀”的戏码:今天掀起一场大升温,最高温飙至27℃,明天再来雷雨大风,大家就好好“看戏”吧。

□通讯员 张林霞
首席记者 薛曹盛 记者 贺艳

穿衣法则

如何穿衣有公式

幼儿园中班,一半孩子生病请假 这个季节,最考验家长的穿衣功力

这几天,气温上蹿下跳,老人和小孩都挺遭罪。

鄞州中心城区一幼儿园,周一一大早,班级家长群里就开启了请假模式。

“XX小朋友昨天发烧,请假两天。”

“XX小朋友咳嗽严重,我们再请假两天。”

……

幼儿园老师说,一个班级28个学生,周一只到了一半学生,都是因为生病请假,多数都是感冒咳嗽。

宁波大学附属医院儿科副主任医师徐军说,这段时间,温差较大,呼吸道疾病的门诊量明显增多,基本上比平日里增加50%左右。

冬春两季,本来就流感多发。再加上,最近天气忽冷忽热,早晚温差在10℃以上,一不注意穿着,孩子就很容易感冒。

特别是幼儿园阶段的孩子,本身自理能力较差,不能根据天气及时增减衣服。往往在阳光下晒一晒就出汗,不及时擦干就容易感冒。

这个阶段,家长要区分流感和普通感冒。如果高烧在39度左右,但鼻塞、流涕等其他症状不明显。特别是一个班级,有多个孩子出现同样症状,就要考虑流感了,需要到医院及时就诊。

春天,往往乍暖还寒,衣服最是难穿。穿多了,怕热;穿少了,怕冷。徐医生建议,尽量给低龄段的孩子选择穿脱方便的衣服,比如背心,要常备吸汗巾,及时更换。玩的时候,把背心脱了。不玩的时候,再穿上背心。孩子天生好动,不适合捂得过紧,否则适得其反。

小薛说天

●宁波城区天气

今日 晴到多云,夜里转阵雨,局部雷雨 12℃-27℃
明日 中到大雨转小雨 11℃-13℃
宁波空气质量等级 良 II级
首要污染物 O_3

春姑娘有点闹腾

今天最高气温达27℃ 明天有风有雨还会降温

昨天,阳光有点“毒”,恍然间已到了初夏。

一问气象台,昨天市区的最高气温不过20.9℃。全大市范围,气温最高的是奉化,达到21.7℃。

气温一下子上升到“2字头”,这种热,让人觉得有点“上头”。但是今天,市区的最高气温将飙升到27℃,年轻人估计就穿着T恤衫上街了。

但宁波的春天,向来情绪不稳定。时而阳光明媚,时而风大雨大。这不,春姑娘明天就会“闹情绪”,不仅会降雨,最高温也会下跌至13℃,与今天相比差了整整14℃,此外,明天还有3~4级偏北风。

气象预报说,21日到23日,宁波受较强冷空气影响,气温大幅下降。最高温在13℃~16℃之间,最低温由11℃~13℃下降到5℃~8℃。24日起气温再度回升。

气象专家说,今天白天气温升得越高,发生强对流天气的概率就越大。而这次强对流天气的“幕后黑手”主要是受到江淮气旋东移发展影响。所谓的江淮气旋,简称陆地上的台风,危险性极大,容易产生极端天气。

缓解“春困”有办法

天气变暖,“春困”敲门 别贪睡,午休15-30分钟最佳

随着天气逐渐变暖,整个人变得昏昏欲睡,没有精神,医学上称之为“春困”。

俗话说:“春困秋乏夏打盹”,其实春困是一种正常的生理现象。那么这段时间该如何缓解春困?李惠利东部医院中医科张增祥副主任医师根据多年门诊经验,给大家支了四招:

其一:要保持充足睡眠。“良好的睡眠可以有效预防春困,一般来说成人每天要保证7-8小时的睡眠,有条件的可以在午间小憩15-30分钟更佳。”

随着生活节奏的加快,很多年轻人有熬夜的习惯,“晚上不睡,早上不起”、“中午不睡、下午奔溃”是形象的写照。尤其是最近天气暖和起来了,很多“宵夜党”开始出动,晚睡的人更多了。然而,长期熬夜、晚睡、失眠、夜间过度食物摄入,对思维、记忆力、皮肤、心脑血管均会造成损害。

其二:每天要进行40-60分钟的运动。“春困的发生与人体缺乏运动很有关系,长时间不运动,会使得血液循环减慢,大脑供血不足,身体各器官功能受到限制,人体产生倦困感。这在中医生称之为‘血气不足’。故而,适当的运动会让身体与大脑都兴奋起来,对缓解春困有一定效果。

其三:食物平和为佳。中医学有“胃不和则卧不安”的说法,认为脾胃功能失调也是引起失眠的病因之一。历代医家重视调理脾胃以改善失眠,提倡睡前饮食有节制,避免过饥过饱,避免辣椒、烟酒、咖啡、可可等兴奋以及不易消化的食物,食物平和为佳。通过摄入有安神助眠的食疗方案调理改善失眠,如食用茯苓粥、酸枣仁茶、麦芽茶等。

其四、保持心情舒畅。春天百花齐放,是一个春意盎然的季节,也是一个心理疾病高发的季节。由于天气变化快,人的情绪波动明显,总感觉打不起精神来。此时,可以约上三五好友一起到户外郊游,保持心情愉悦,赶走春困。

值得引起注意的是,有些“春困”也暗藏玄机,比如,高血压患者在春天总是嗜睡、哈欠频繁,可能是中风的先兆,一定要引起重视。