

未来十天,雷雨“天天见”

大家出门别忘记带雨伞

●市区天气

今天:多云,午后局部有阵雨或雷雨
25℃-35℃
明天:多云,午后局部有阵雨或雷雨
26℃-35℃
今天市区空气质量:轻度污染 三级
首要污染物:臭氧

本报讯(记者 石承承)接下来这段日子,雷雨或阵雨要和我们“天天见”,大家出门记得随身带好雨伞。

8月13日午后,我市部分地区出现的雷阵雨,让人措手不及。从市气象台发布的天气提醒看,雷雨或阵雨天气覆盖余姚、海曙、宁海、奉化、鄞州、北仑、慈溪等地,其中鄞州、奉化、慈溪、宁海四地的雨势较为明显。

尤其是鄞州。鄞州区气象台发布了雷电黄色预警,其中提到“横溪小时雨量已超过30毫米”。不过,单点雨

量最“凶”的是奉化南溪口站,8月13日12时32分到13时32分,雨量达到47.6毫米。

8月13日,市气象台继续发布高温报告,8月14日和8月15日我市部分地区最高气温依旧可达35℃以上,要注意做好防暑降温工作。

从市气象台8月13日发布的未来十天天气预报看,接下来的日子,我市都会是以晴到多云的天气为主,每天午后局部有雷阵雨。

既过滤重金属又保留矿物质 方太成功研发高端膜净水材料 打破了我国高端净水材料主要依赖进口的局面

本报讯(记者 黎莉)8月12日,方太在上海世博中心举办了名为“幸福共比邻”的2019新品发布会。会上,方太公布了历经近8年研发、填补空白的NSP膜色谱双效净水技术,并借此进军净水机市场。

目前市场上的净水技术以超滤和反渗透这两类为主。普通超滤技术能够保留矿物质微量元素,但无法滤除重金属。而普通反渗透技术能滤除重金属,但也把矿物质微量元素全部滤除。而且,国内高端净水膜主要依靠进口。

“在业界,一直认为洁净且富含天然矿物质的水才是真正的好水。但市面上却很少有材料能做到既过滤重金属又保留矿物质的过滤膜。所以方太决定自己来。”方太产品线的相关负责人告诉记者,从2012年开始,方太组建了50人

研发团队,建起2个专业净水实验室、近1600平方米的中试研发工厂、近30000平方米的净水膜工厂,从基础材料入手,最终成功研发高端膜净水材料。

在发布会上,搭载NSP膜色谱双效净水技术的方太净水机系列也同步亮相。在这些产品上,方太已经提交专利申报超200项,其中膜专利达数十项。“此外,这一技术也打破了我国高端净水材料主要依赖进口的局面,意味着方太已经将创新的触角延伸到更加硬核的科技领域——新材料领域。”这位负责人表示。

方太集团董事长兼总裁茅忠群表示,方太会坚持用户需求驱动,将加快创新的速度,同时加大对硬科技产品、原创性产品的创新力度。“因为这是方太的创牌之源,也是立身之本。”

7月份 肉蛋菜价格涨上去了

本报讯(记者 王心怡)7月份,宁波市区居民消费价格总水平(CPI)同比上涨2.6%,较上月提高了0.2个百分点。其中,食品价格上涨6.2%,非食品价格上涨1.8%;消费品价格上涨2.6%,服务价格上涨2.6%。

从国家统计局宁波调查队公布的情况来看,食品烟酒价格同比上涨5.0%。鲜瓜果、猪肉、鲜菜价格分别上涨33.3%、26.5%、8.1%;禽肉类、鲜奶和鸡蛋价格分别上涨3.7%、3.4%和3.2%;海水鱼、虾蟹类价格分别下降6.2%和5.4%。

值得一提的是,鲜瓜果的涨幅虽然较上个月回落了11.6个百分点,但受非洲猪瘟疫情影响,猪肉供应稍紧,猪肉涨幅较上个月扩大10.6个百分点。由于天气炎热、降水偏多,不利于鲜菜的生产和储运,鲜菜涨幅也较上个月扩大了8个百分点。

和6月份相比,7月份宁波市区CPI环比上涨0.7%。食品价格上涨1.5%,非食品价格上涨0.6%;消费品价格上涨0.5%,服务价格上涨1.1%。

病历快比百科全书厚了,竟然没“病”?

专家:躯体形式障碍好发于过分关注健康,内向、胆小又纠结的人群



看了N个专家,做了无数检查,结果竟然“一切正常”?在宁波市康宁医院心身科,这类患者最终被确诊为躯体形式障碍,经过系统治疗,辅以心理支持,大部分人得以摆脱梦魇,回归正常生活和工作。

□记者 童程红 通讯员 曾蔚

被“怪病”缠身,检查却一切正常

康宁医院心身科刘之旺副主任医师介绍,躯体形式障碍是一种以持久地担心或相信各种躯体症状的优势观念为特征的神经症,经常伴有焦虑或抑郁情绪,“患者的特点之一就是反复就医。医生的解释,各种阴性的检查报告都不能消除其疑虑。”

刘医生提到一名典型患者,50岁的本地男子汪先生(化姓)。患病前,他长年在海外工作,事业有成,家庭美满。但自从3年前在一次聚会中吃坏东西闹肚子后,情况就变了。汪先生一直感觉胃部不适,请了长假回国就医。

回国后,他去了北上广的几十家大医院,病历摞起来厚度快赶上百科全书了,但都没查出实质性病变。同时主观感受越来越糟,胃胀得难受,睡不好觉,整个人异常憔悴。家人也苦不堪言。

原来是心病,这类患者并不少见

在我市一家综合性医院的专家力荐下,汪先生来到康宁医院心身科,找到刘之旺医生。汪先生被诊断为躯体形式障碍,需要住院。住院期间,他接受了药物治疗、电子生物反馈、心理治疗、催眠治疗等一系列治疗。

“针对这类患者,我们首先要做的是心理支持,认同他的感受,建立起医患双方的信任。再通过一些药物来缓解不适,减轻伴发的焦虑、抑郁情绪,同时辅以各种物理治疗及心理治疗。”刘医生说。

团体治疗中,汪先生碰到了许多同病相怜的患者:一个21岁的大男孩,还是临床医学专业的大学生,每学一类疾病,身体就会产生相应不适,头部还会莫名产生虫爬感,最终不敢去上课,不敢参加

哪几类人容易患上躯体形式障碍

在宁波市康宁医院心身科,专家们发现,躯体形式障碍的患者有以下共性:常有一定的个性特征或不同程度的心理缺陷等,比如过分关注健康,信守养生之道,对医药知识特别感兴趣,对猫抓狗咬等生物性危险特别害怕,听说或看见别人患病容易感到自己也有类似症状,自认为先天不足后天失调,依赖性突出,易紧张易烦恼,固执已见等。

躯体形式障碍的患者以中老年人群居多,更年期人群也不少。还有短期内环境发生重大变化,比如刚刚退休或突然空巢的人。以及有过一些特殊经历,如出入过

实习,来就医时已经出现了失眠、多梦、多汗等神经衰弱的症状;一名中年女子,自从10年前生完宝宝后肩颈就开始难受,四处求医无果,脾气变得很差,最后家也散了;还有一个中年男子,出入过几次风月场所,担心自己会得艾滋病,到处检查,工作也丢了……

团体治疗相当于互助会,大家各自讲述自己的“病”,比比谁最惨,结果硬是将悲伤变成了好玩,也从中收获了战胜疾病的信心。

一个多月后,汪先生出院了。他的体重有所增加,精神也好了许多。他了解了自己身体的变化,不会将一点点不适放大,更不会胡思乱想自己是得了什么重病,还交了不少新朋友,开始了新的生活。

某种疾病高发的疫区,又或是亲眼见过身边人患上特定疾病的人。

躯体形式障碍不是重症胜似重症,它会影响当事人的工作、生活、社交,也会间接诱发一些心身疾病,患者会在长年就医的过程中耗费大量家庭资源,引发家庭矛盾,形成恶性循环。因此需要及时到精神专科医院寻求帮助。即使病愈出院后也要定期来看心理医生,可以采取普通门诊和特需门诊结合的形式,及时发现异常并进行专业干预,避免病情反复。

●相关链接

宁波市康宁医院心身科是医院重点发展学科,主要以治疗睡眠障碍、焦虑性障碍、强迫性障碍、躯体形式障碍、抑郁障碍、进食障碍、躯体疾病伴发精神障碍等多方面集一体的半开放式心理专科病房。

心身科拥有一支技术精湛、经验丰富、高素质、

专业化的医疗团队,主要采用多种流派的心理治疗(包括个体心理治疗、团体心理治疗、精神分析治疗、家庭治疗、认知行为治疗、催眠治疗、叙事治疗、合作对话、焦点短程、EMDR、森田治疗)和药物治疗、物理治疗、心理康复训练等相结合的治疗方法。

心身科在心理学科带头人支部书记胡珍玉、主任张媛媛的带领下,由一批临床与科研出色的副主任医师以及高年资主治医师担任日常医疗诊治工作,帮助各类心理疾病患者改善症状,增进对自身疾病的认识,促进病情康复,提高生活质量。