



高温“缩水”！ 是要降温了吗？

8月5日，全市各代表站气温均回落至40℃以下。全市最高气温39.7℃，出现在余姚站。气温超过40℃的站点在8月5日明显缩小，仅23个，而8月4日，气温超过40℃的站点多达140个。所以，这会是要降温的好消息吗？从市气象台8月5日发布的十天预报看，一直到8月7日，我市最高气温仍将“坚挺”在37℃-39℃的高位，局

部地区最高气温仍可达40℃以上；8月8日到8月11日，最高气温略有回落，但仍在高温线上，在35℃-37℃。从目前的预报看，高温想要真正缓解，可能还要等到8月12日。酷热还要持续一段时间，尤其是夜间的暑热也不停歇，大家要做好“持久抗战”的心理准备，尽量避免在高温时段外出。

不过，变化还是有的。市气象台在8月5日发布的十天预报中提到，8月7日开始，午后雷阵雨出没的概率将较前期增加。由于前期气温持续走高，可能有局地加热导致的上升气流突破副热带高压的下沉作用，带来午后雷阵雨，且不排除发生强对流天气的可能。届时，大家要多留意气象部门发布的预报预

警。雷阵雨的频繁现身，和副热带高压的减弱南退有关。不过，高温的真正“终结者”，恐怕还要属台风和来自北方的冷空气。从中央气象台8月5日发布的中期天气预报看，预计8月上中旬，西北太平洋和南海有2-3个台风生成，但未来十天对我国暂无影响。 记者 石承承

年轻人爱上三伏贴

医生提醒：并非人人都适合

正值“三伏”，宁波高温值持续爆表。随着“夏季养生潮”的流行，不少消费品牌瞄准“三伏经济”，各种创新产品层出不穷。在消费者构成中，年轻人占比逆势上扬，走出一条新的“养生赛道”。



超市里上架的夏季养生产品。

1 新式养生茶成为“黑马”

近段时间，宁波多家超市上架“新式养生产品”，以传统养生理念为基础，融入了现代科技与工艺，创新出了不少新产品。在鄞州山姆超市，记者看到不少老字号品牌集中推出了“夏季养生”主题的产品，整齐地码在货架上，吸引不少消费者驻足选购。如主打祛湿功能的西洋参玉竹避暑茶、荷叶飞燕茶、青柑薏仁白茶和茯苓薏米轻湿膏等。“都是搭配好的，喝起来很方便，又有夏季保健功能。像这款青柑薏仁白茶，我回购好几次了。茶包注明了白牡丹白茶含量，搭配了青柑皮、薏苡仁、罗汉果，也可以做冷泡茶，口感蛮好的。”选购了几款养生茶的林女士告诉记者。这并非个例。今年宁波不少超市的养生产品货架上，新式养生茶成为“黑马”。在盒马鲜生宁波万象汇店内，

记者注意到，也有不少主打夏季养生的新式茶包。如五指毛桃茯苓茶、竹蔗茅根茶、赤小豆人参薏米茶、苹果黄芪水和黄芪山楂陈皮茯苓茶等。值得一提的是，今年的新式茶包或采取“半碾碎工艺”，或采用充氮气真空锁鲜工艺，或保留大颗粒更耐泡，在“保健养生”的功能性之外，尤为讲究口感和便利性，进一步提高了新式养生茶产品的复购率。最新发布的《美团买药夏季养生指数报告》显示，养生茶包已成用户“新宠”，销量增速最高的山药、芡实、莲子，环比6月同期均有近30%的增长。此外，“药食同源”的养生新理念备受年轻人青睐。该《报告》显示，“药食同源”类产品的下单用户中，51%为90后，11%为00后，38%为80后及其他。

2 便捷式三伏贴热卖

除了食疗，三伏季节也有不少年轻人尝试通过拔罐、刮痧等传统疗法来养生。今年夏天，便捷式三伏贴受到了不少年轻消费者的青睐。在小红书等社交平台上，三伏贴成为热词，相关笔记已经超过4万篇。话题主要围绕“三伏贴在家怎么贴”“三伏贴穴位图”“手把手贴三伏贴”等。记者在天猫、京东等电商平台输入“三伏贴”，产品不计其数。在阿里健康平台，北京同仁堂一款售价75元，包含108贴的三伏贴产品，累计销量已经突破7万件。“孩子从幼儿园开始，每年都会贴三伏贴。今年买了便捷式三伏贴自己在家贴，产品一般都有穴位图，我们也对孩子需要贴的几个穴位比较熟悉了。”宁波85后宝妈胡女士告诉记者。《美团买药夏季养生指数报告》显示，入伏后，三伏贴数据亮眼。外卖三伏贴的销量环比入伏前增长231%。此外，刮痧板、刮痧油和拔火罐等

理疗产品的销量环比6月增长了24%，相关商品热度最高的五个省市分别为浙江、广东、江苏、上海和云南。对此，宁波市中医院副主任中医师冯鑫鑫提醒，三伏天夏季养生越来越受到人们的重视，其中三伏贴更是火爆。不过需要注意的是，一是这类产品功效在于补阳气，并非人人都适合，需要专业医生辨证把关。二是此类产品的质量需要有保障，三伏贴属于中医天灸范畴，药物组成里常常含有白芥子、甘遂、细辛等刺激性较强的中药，比例不到位容易出现发泡等情况。三是穴位的确切位置并非照图比对就可以准确定位，穴位找不准确，疗效也就大打折扣。四是穴位的配对也很重要，同一穴位配对的穴位不同，功效也会不一样。在图方便的同时，更需要寻求专业医生的把关。 记者 史妮超 实习生 陈思喆 文/摄

“镜花水月”显高收益，“火眼金睛”辨假投资

近日，陈先生来到平安银行某网点办理调高银行卡非柜面限额业务。在银行工作人员询问时，陈先生含糊其辞，并多次催促银行工作人员为其办理。陈先生这种异常行为引起了银行工作人员的警惕。经沟通，陈先生道出事情原委。之前，陈先生在一个数字藏品投资平台购买了一些“数字玉”摆件，并在近期将藏品卖出，获得可观“收益”。一番操作后，陈先生认为该投资平台购买便利、转手快速，对该投资平台产生极大信任，打算在该投资平台上购买数量更多、价值更高的藏品。但因为转账有限

额，遂在投资平台客服电话指引下前往银行网点提高银行卡非柜面转账限额。银行工作人员马上意识到陈先生疑似遭遇网络诈骗，于是耐心向其分析该投资平台的各种不合理之处，并通过“企查查”等渠道向陈先生展示该投资平台存在经营异常信息。银行工作人员建议陈先生将该投资平台中的资金提现，防止财产损失。陈先生尝试提现时发现，该投资平台所获得的收益以及本金都无法提现，且拨打客服电话提示为空号。这时陈先生才真正意识到自己被骗，懊恼不已。当前网络诈骗层出不穷，形式多

样，平安银行宁波分行提醒广大消费者：1. 了解电信诈骗的定义和常见手段，如冒充熟人、中奖信息、网络购物、电话欠费、退税诈骗等。保护个人信息，不轻易透露给不熟悉的人或公司，避免成为诈骗的目标。2. 核实网站资质及联系方式的真伪，不要相信打着“高返利”“秒打款”旗号的投资平台，更不要在该类平台上交易。3. 安装安全软件，及时更新系统补丁，防止假冒网站和钓鱼网站。4. 不轻信虚假信息，不随便透露个

人信息。对于在网络上找你借钱的好友，一定要核实清楚对方身份。国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒，消费者切莫贪图高收益，应擦亮双眼，谨防上当受骗。 记者 徐文燕 通讯员 郑荻 赵振炜 秦琳

