

大风持续 雨水渐歇

让人忐忑不安的台风“山陀儿”到底咋样了？我们还能不能安心出门过节？从市气象台10月2日17时发布的消息看，15时，“山陀儿”的中心位于宁波偏南方向约910公里的海面上，近中心最大风力15级（48米/秒，强台风级），7级风圈半径300公里-340公里，10级风圈半径140公里-180公里，12级风圈半径40公里-60公里。

未来，“山陀儿”将以每小时5-10公里的速度向东北方向缓慢移动，强度逐渐减弱，并于10月2日夜间到10月3日上午在台湾岛西南部沿海登陆，登陆时强度为台风级或强台风级（12-14级，35米/秒-42米/秒），登陆后强度快速减弱，之后会穿过台湾岛，强度继续减弱。

“山陀儿”的移动路径似乎已是“板上钉钉”，我们是不是可以

松口气了？市气象台在10月2日发布的预报中提到，受冷空气和台风外围环流共同影响，一直到10月3日，东海海域都会有10-12级大风；我市沿海海面风力也将维持在8-9级；沿海地区风力6-8级，局部可达9级；内陆地区风力也有5-7级，局部8-9级。

大风持续，对想要到沿海地区、海岛等水域游玩的游客来说，不是好消息。不过，从目前的预报看，10月4日起风力就将逐渐减弱，大家多留意气象部门发布的最新预报预警，及时调整出行计划。

大风日趋缓和，那么雨水呢？从市气象台10月2日的预报看，10月3日到10月4日或将是整个国庆假期天气最好的时段，阵雨转阴到多云，等到10月5日，我市又将从多云转为阴有阵

雨的天气，并有可能一直延续到假期结束。无论是洗洗晒晒，还是出门游玩，大家都可以尽早安排起来。

不过，俗话说的好，一场秋雨一场凉。秋天的气温是个“软骨头”，一阵风，一场雨，都能让它往下出溜。就拿10月2日来说，全市各地最高气温普遍只有22℃-23℃，市区（鄞州）最高气温23.3℃，最低气温仅19.9℃，凉意乍现，走在路上，不少人已经披上了外套。

而从市气象台的预报看，国庆假期接下来的日子，我市的气温差不过也就维持在这个水准，尤其是10月3日到10月4日，最低气温还有可能继续走低，跌至17℃-18℃。早出晚归，大家千万要做好必要的保暖举措。

记者 石承承

莫成为“爬山受害者” 医生教您掌握正确方法

“每年国庆假期中或假期后，我们都会接诊不少因爬山导致双膝关节出现问题的患者，有些严重的甚至要做手术。”近日，宁波市第六医院运动医学科李明主任医师这样告诉记者。

有一个去年国庆假期来就医的患者让他记忆犹新。这位50岁左右的女患者爱上爬山已有十多年，趁着国庆假期前往外省爬山，连续爬了几天后，明显感觉到膝盖疼痛。终于，在登上了又一座高山的山顶后，她的膝盖疼得再也无法独立下山，最后是被亲朋好友搀扶着下山的，并不得不提前结束行程，匆匆赶回宁波诊治。

“我当时通过问诊和查体，认为这位患者可能是髌股关节出了问题，后来又给她安排了磁共振检查，检查结果如我所料，是髌骨软骨损伤，也叫髌骨软化。”李医生介绍，对于这位患者来说，比较幸运的是她就医还算及时，没有继发其他关节问题，无需进行手术治疗就能控制住病情。不过，她今后须尽量减少长时间爬山、爬楼梯、深蹲跪等活动，不然可能会导致病情加重。

李医生表示，爬山时，不正确的姿势和不恰当的运动量都容易引发关节问题。因此，掌握正确的爬山方法非常重要。

具体而言，爬山前，务必进行充分的热身运动，以激活肌肉和关节；爬山时，最好使用登山杖，有效减轻下半身负担，吸收下山时的冲击力，保护膝盖。上山时，身体微微前倾，重心向前移，用臀部和腿部发力带动身体向前；脚掌踩实，步伐放小，全程匀速，疲惫时不要完全坐地休息，可以斜靠树干或者选择较高的地方坐下，避免泄力。下山时，脚尖向下绷直，脚尖、前脚掌先落地，这样能够减少后腿吃劲的时间；下山速度要缓慢，切记不要猛冲。

爬山后，务必进行充分的拉伸活动，以缓解肌肉酸痛。爬完山后应注意休息，不要连续多日地爬山。

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚

重温红军荣誉之战！ 《谁持彩练当空舞》接力献映



“我歌唱每一座高山，我歌唱每一条河……”10月1日上午，以“中国工农红军成立以来最具荣誉之战”——大柏地战役为原型拍摄的影片《谁持彩练当空舞》在宁波影都东门口店进行展映。观影期间，现场观众同声高歌《我和我的祖国》，为祖国献上最真挚的祝福，深情、动人的旋律感染着每一个人。

《谁持彩练当空舞》由浙江、江西、海南、黑龙江四省联合打造，是一部反映我党重大革命历史题材的主旋律影片，并由宁波电影集团出品，主要取景地在宁波。本次展映，是宁波市庆祝中华人民共和国成立75周年“强国复兴有我”主题电影展映活动之一，也是宁波电影集团联合宁波市委老干部局组织开展的“锋领甬

观影活动现场。记者 张培坚 摄

银迎国庆”专题电影党课活动。退役军人、全国三八红旗手、新中国成立前参加革命工作的同志等100余人集体观看了这部影片。

据记者了解，宁波电影集团“我的电影党课”党建品牌活动，已经持续开展了7年。

记者 施代伟 张培坚
通讯员 方璐

中学生英才计划 中期汇报会举行

9月29日下午，由宁波市科协、宁波市教育局共同主办的2024年中学生英才计划（浙东区域）中期汇报会在中国科学院宁波材料所举行，不仅展示了学员们在科研实践中的成长与收获，也为英才计划的深入实施注入了新的动力。

中学生英才计划是由中国科协、教育部联合开展的科技创新后备人才培养计划，旨在选拔一批品学兼优、学有所长的高中生走进大学，在科学家指导下参加为期一年的科学研究和科研实践，使中学生体验科研过程，提高创新能力，进而发现一批具有学科特长、创新潜质的优秀中学生。

记者 张培坚 实习生 李一杰
通讯员 洪涛