

最低-2℃!“断崖式”降温来了

注意及时增添衣物,做好保暖工作

阴云压境,寒风刺骨,强冷空气已“进城”。从11月16日的阳光明媚、温暖如春,到11月17日的北风萧瑟、寒意深重,也就一夜之隔,“断崖式降温”变得具象化。

气温不断下降,大风表现抢眼

从市气象台的统计看,市区(鄞州站)在11月17日9时还有18℃,等到15时已降至13.8℃,而且气温还在不断下降中。

大风表现同样抢眼:11月17日13时27分,象山海洋运动中心站(爵溪)一度出现9级大风(22.6米/秒);14时

40分,象山北渔山站(石浦)也出现9级大风(22.5米/秒)。

强冷空气还会继续“攻城略地”。市气象台在11月17日发布的消息中提到,受这次强冷空气影响,我市日平均气温过程降温幅度可达8℃-10℃;11月19日到21日,我市

最低气温2℃左右,有霜或霜冻;山区最低气温-2℃左右,有薄冰。

此外,一直到11月18日,我市沿海海面仍会有8级-10级大风,杭州湾、沿海地区和高海拔山区风力可达7级-9级,内陆平原地区的风力也有6级-8级。

“寒潮”和“强冷空气”

如果有留意气象部门最近发布的消息,大家或许会注意到,中央气象台提及此次冷空气时使用了“寒潮”的表述,事实上,这次冷空气的气势确实很足,尤其是11月18日前后,全国最高气温10℃线会南压到长江中下游,最低气温0℃线会到苏皖南部至湖北北部一带。

不过,直至昨天,市气象台仍以“强冷空气”来定义这次冷空气对我

市的影响过程。

同为冷空气,二者为何有不同称谓?根据强弱程度,我国将冷空气分为四个等级:弱冷空气、较强冷空气、强冷空气和寒潮。换句话说,寒潮是“最强冷空气”。

不过,寒潮的判定并非“一刀切”,不同地区会根据本地气候特点制定针对性标准。

以浙江为例,“日平均气温下降

幅度在24小时内达到8℃以上,或者48小时内达到10℃以上,且过程最低气温跌至5℃以下”才称得上是寒潮。在满足上述条件时,气象部门就会发布寒潮蓝色预警。

不管是强冷空气还是寒潮,气温骤变很容易引发感冒、心血管疾病等健康风险,老人、儿童及体质较弱人群应及时增添衣物,做好保暖工作。

记者 石承承 实习生 范豫宁

宁波免费乘车卡明年起年审

记者从宁波市市民卡中心了解到,2026年度甬城通免费乘车卡年审将从11月18日开始。逾期未办理年审的乘客,自2026年1月1日起将不能继续使用免费乘车卡。已办理过2026年度免费卡年审的客户无需再来办理。

需年审的免费公交卡包括高龄老人免费乘车卡和爱心卡(残疾人、残疾军人、因公致残警察)、宁波市免费乘车卡(烈士遗属免费乘车卡)和离休干部免费乘车卡等。

记者 范洪
通讯员 吴伟维



详情请扫二维码

宁波机场这趟国际(港澳台)航班可以使用电子登机牌了

昨天,宁波栎社国际机场国际(港澳台)出发大厅,搭乘国泰航空CX949航班飞往香港的部分旅客通过手机中的电子登机牌顺利通关。这是宁波栎社国际机场首批“尝鲜”手机电子登机牌乘坐国际(港澳台)航班的旅客。

目前,国内航班已广泛使用电子登机牌服务,旅客到达机场后,可以提前通过手机上的客户端或小程序为自己办理值机选座等服务,并生成电子登机牌。在不托运行李的情况下,采用电子登机牌,可减少旅客排队值机的环节。

据介绍,接下来,国际(港澳台)航班电子登机牌将在更多航班上使用。

记者 范洪 余若凡 通讯员 蒋钦卿

蔬菜价格小幅回落

本期民生商品价格有所下降。其中,因上周蔬菜主产区天气晴好,蔬菜生长态势良好、采收进度加快、运输畅通高效,蔬菜价格小幅回落。据监测,与上期(11月4日-11月10日,下同)相比,本期(11月11日-11月17日,下同)列入民生商品价格监测范围的超市35种商品价格总水平下降0.17%,菜市场97种商品价格总水平下降0.37%。

本期超市商品价格总水平有所下降。本期超市35种监测商品价格较上期5涨26平4降,价格总水平下降0.17%。从种类来看,大米、食用油、方便面、调味品、奶制品、水果、水产品、肉类和蛋类价格基本平稳;蔬菜价格有所下降。

本期菜市场商品价格总水平有所下降。本期菜市场97种监测商品价格较上期16涨57平24降,价格总水平下降0.37%。从种类来看,食用油、蛋类、豆制品和调味品价格基本平稳;肉类、水产品

和蔬菜价格有所下降。

通讯员 李莉

商品	东裕菜市场	华严菜市场	海曙联丰菜市场	宋诏桥菜市场	江北白沙菜市场
猪肉	20.00	17.00	17.00	18.00	16.00
草鱼	10.00	10.00	10.00	8.00	10.00
海带	8.00	6.00	4.00	3.00	5.00
紫菜	100.00	50.00	50.00	100.00	100.00
香菜	15.00	9.00	11.00	8.00	14.00
冬瓜	3.00	3.50	2.50	2.00	2.50
生姜	10.00	10.00	10.00	9.00	10.00
蒜头	10.00	10.00	10.00	9.00	10.00
土豆	3.50	4.00	3.50	3.00	3.00
芋艿	10.00	9.00	10.00	6.00	7.00
尖椒	8.00	7.00	7.00	7.00	7.00
茄子	8.00	8.50	7.00	6.00	7.00
蒜苔	12.00	13.00	10.00	12.00	9.00
小葱	8.00	10.00	7.00	7.00	6.00
茭白	13.00	13.00	10.00	10.00	10.00
莲藕	7.00	7.00	7.50	8.00	6.00

单位:元/500克

药用对了吗? 这份科学用药指南请收好

注意! 吃药的姿势也会影响药效

宁波市药学会医院药学专委会副主委、宁波市医疗中心李惠利医院药学部主任方崇波认为,正确的用药方法与时机,是确保药物充分发挥疗效、减轻副作用的关键。

药物服用时间需与其药理作用及人体节律相匹配。“长效降压药如氨氯地平建议早晨服用;促胃肠动力药如多潘立酮应该要在饭前服用;随餐服用可增强阿卡波糖这类的降糖药疗效;而布洛芬这种对胃肠道有刺激的药物则需在饭后服

用。”方崇波说。

他还提到,不同剂型有不同的用法。散剂需溶解后服用,泡腾片严禁直接吞服,舌下片需在舌下静待溶化,肠溶或缓控释制剂则应整片吞服,不可破坏其结构。

“某些药物的服用姿势直接影响其安全性与有效性。”方崇波提醒,服用骨质疏松药物阿仑膦酸钠后需保持直立30分钟;而服用胃黏膜保护剂硫糖铝后,静卧片刻则有助于延长药物在病灶处的停留时间。

在现代医学中,科学用药、精准用药是恢复健康的重要一环。它强调“因人而异、因病施治”,通过科学手段为每位患者量身定制更合适的治疗方案。

精准用药让治疗更个体化、更安全

随着肿瘤发生率的日益增长,现代医学在对于肿瘤的治疗上从以往的“地毯式轰炸”进阶到“精准打击”。“传统化放疗在杀死癌细胞的同时,也会损伤正常细胞;而精准用药则像是GPS导弹,直击癌细胞要害。”宁波市药学会医院药学专委会副主委、宁波市第二医院药学部副主任芦小燕介绍,通过基因检测可以找到肿瘤的“致命弱点”,选择对应的靶向药,直接匹配起效的药物,“晚期肺癌患者如果能检测出EGFR基因突变,使用对应的靶向药,就能显著延长生存期。”

遇到喉咙疼痛就自行吃两颗头孢,这在生活中非常普遍。但这种“用大炮打蚊子”的方式,不仅会引发不良反应,还容易导致细菌耐药。芦小燕建议先通过血、尿、痰等样本培养,锁定致病菌,再选择最有效的抗菌药物。“尿路感染如果由大肠杆菌引起,吃诺氟沙星可能3天就好;肺炎链球菌引起的肺炎,用青霉素效果更准。”她提醒,滥用抗生素会让细菌练成“金钟罩”,形成超级细菌,结果可能导致无药可治。

记者 陆麒麟 通讯员 王瑛