

全媒体记者 杨贵

本报讯 连阴雨中，昨今两天的最高气温来到了15℃附近。这比周一已经下跌了5℃左右，完成了由秋入冬的第一步。随着本周第二轮冷空气抵达，预计周末气温跌进10℃以内。市气象台提前两天宣布，慈溪将于明天正式入冬。

据市气象台发布的天气预报，我市处于冷暖气流交汇区域的北部，今天降水相对明显，为阴有中雨天气，气温10℃-14℃。在强冷空气的催逼下，明天雨势稍弱，转为阴有时有小雨，但气温只有5℃-10℃。这意味着今晚到明天白天气温将出现“倒挂”。到后天气温还将进一步下降，只有4℃-8℃，创下下半年新低。市气象台工作人员表示，根据预报来看，从明天开始，已经达到了连续5天日平均气温低于10℃的入冬标准。常年来看，今年入冬略微偏晚，但还算正常。

一般冷空气过境，会出现一次先雨后晴、气温先扬后抑的天气过程。而这轮强冷空气在引发大幅降温的同时，还一举打破了惯例：不仅阴雨天一直持续到周末——周六、周日预计都是阴有雨天气，气温也在雨水中稳步下滑。明天迎来的将是江南典型的冬季湿冷，体弱人群需做好御寒准备，秋裤、羽绒服都可以拿出来穿了。

明天是传统二十四节气中的大雪，意为“时雪转胜”之时。对于北方来说，今年大雪很是应景。微博网友@中国气象爱好者表示，下半年“boss”级冷空气主力——北极涡旋正大步南下，西北太平洋副热带高压也在逆势加强，孟加拉湾南支槽也在东移加深。因此，我国南方面临冷暖空气“强强对撞”的局面，会有大范围雨雪和湿冷天气，长江以北有机会出现雨雪。

市气象台工作人员介绍，这个周末慈溪入冬，但下雪可能还要再等等。目前来看，雨雪分界线能抵达浙西山区，宁波范围内，四明山和宁海山区有可能出现雨夹雪。慈溪因为气温和水汽条件有点“不搭调”，所以初雪和初霜都有点尴尬。要下雪的话，水汽管够，但气温有点偏高；对于初霜来说，4℃-5℃的气温倒是够低了，但遇上下雨也基本不用考虑了。

明天正式入冬 降温偏逢连阴雨

市民添置保暖用品忙 羽绒服手工被正热销

全媒体记者 陆铭铭

本报讯 在湿漉漉的南方，过冬除了靠“抖”，只能靠多穿保暖衣物，尽管有时候穿得再多，也挡不住四面八方无孔不入的冷。这段时间，冷空气时不时来一波，夹带着雨水、冷风。对不少怕冷的市民来说已进入冬季，趁晴好天气晾晒的大衣、棉毛裤等保暖衣物纷纷上身。在更湿冷、刺骨的冬天来临之前，市民们正在抓紧购置羽绒服、鹅绒被、蚕丝被等保暖用品。

近日，记者走访多家商场发

现，冬季保暖的大衣和羽绒服正在热销，款式多样，相较短装而言长款较多。就价格和款式来说，华润万家、大润发等卖场普遍标价在千元以内，多为深色系，品牌商家销售的羽绒服标价则基本要上千，款式、颜色选择空间也更多。

虽然“双11”刚过去不久，但多数商家表示，这段时间羽绒服等保暖外套的销售业绩仍比较可观，节假日人流量大的时候，一天至少能卖出二三十件。谈起冬季外套的选购标准时，某商场品牌导购告诉记者，多数市民主要看羽绒服的保暖性以及款

式能否百搭。“冬款外套上市已经有一段时间了，像有些卖得好的款式现在已经断码了，虽然之后还会陆续新增一些款式，但数量不会很多。现在应该说正是市民添添冬衣的时候，天一冷羽绒服立马就能上身了。”

在随机采访中，多位市民表示购置冬季保暖外套时，他们更偏好长款羽绒服。像市民小姐在“双11”抢购保暖用品时，除了在电商平台购买了暖宝宝、不同厚度的打底裤等，她还在某商场购置了两件3000多元的长款羽绒服。

除了冬季保暖衣物正在热销，冬季床上用品也成了这些天市民加

紧购买添置的东西。记者注意到，市内商场均有上架床上用品，冬被款式多样，光材质填充物就能分出多种，常见的有鹅毛、羊毛、蚕丝、鸭毛等，售价根据材质从五六百元至上千元不等，蚕丝材质的冬被标价基本在两千元及以上。趁着冬季床上用品有优惠，有的市民一买就是三四床被子。

手工物件向来受到市民青睐，“11”抢购保暖用品时，除了有些讲究的市民在换季时，特意找专门的弹被师傅定做手工被，如鸭绒被、鹅绒被或是现在流行的蚕丝被。家住水门路的李阿姨不久前定制了3条蚕丝被，她每年都会找手艺好的师傅定做冬被，“定做的比

买来的被子睡起来感觉更舒服，我的朋友也打算去定做几条。”

记者从城区多家手工被定做门店了解到，现在市民定做手工被的需求旺盛，特别是适合当季的蚕丝被，一斤蚕丝普遍在三四百元，质量好的要价更高。而定做一条冬季蚕丝被至少需要三四斤蚕丝，根据喜好不同，也有些市民会订购七八斤蚕丝做一条被子。一位手工被师傅告诉记者，顾客定做手工被的条数有多有少，像结婚办事用的会多定做几条，有一次有人一下就定做了10多条，“除了手工被，现在还有市民来定做蚕丝服、羽绒服，多是给小孩、老人穿的。”



银辉 志愿服务

12月3日，“银耀三北”浒山街道银辉志愿服务队走进金南社区，开展了理发、配钥匙、中医义诊、艾灸、普法宣传、食品安全宣传、垃圾分类知识宣传等志愿服务活动，为我市的“创新活力之城 美丽幸福慈溪”出力。

摄影 全媒体记者 蒋亚军
通讯员 胡淑南

早产儿的喂养方法

没有足月出生的早产儿先天比较虚弱，所以从一出生开始，喂养就有许多应该注意的事项。

母乳喂养
对于出生体重>2000克、无营养不良高危因素的早产儿，母乳仍是早产儿出院后喂养的首选。

母乳+母乳强化剂
母乳强化剂是主要针对早产儿母乳的一种营养强化剂，因为纯母乳中的某些一些营养不能满足早产儿的身体需求，从而需要在使用的同时使用母乳强化剂，使早产儿既受益于母乳喂养的好处，又能获得满足其生长的营养需求。极（超）低出生体重儿和出院前评价营养状况不满意的早产儿，需要母乳强化剂喂养至

40周。此后母乳强化剂的热卡密度应较住院期间略低，如半量强化（73kcal/100ml），根据早产儿生长情况而定。由于母乳喂养对早产宝宝尤其重要，因此在宝宝住院期间，妈妈要坚持每天把奶挤出来送到医院。吃不完的可以将母乳冷冻，在6个月内没有问题。这样妈妈的奶水才会越来越多，当宝宝出院后可以继续吃到母乳。

早产儿配方奶
早产儿出院后的配方奶，适用于人工喂养的早产儿或作为母乳的补充。人工喂养的极（超）低出生体重儿需要喂至40周；如母乳喂养体重增长不满意可混合喂养（早产配方奶不超过每日

总量的1/2），作为母乳的补充。
婴儿配方奶
适用于出生体重>2000克、无营养不良高危因素、出院后体重增长满意的人工喂养的早产儿，或作为母乳不足时的补充。
早产宝宝要恢复正常的生长发育，必须营养充足，且其营养素的需求还要高于正常宝宝。由于早产儿的身体素质较差，新妈在喂养时更要特别精心细心。

母乳易于消化，营养均衡，因此有吸吮能力的早产宝宝应尽量早哺乳。如无母乳，应喂早产儿专用配方奶，少食多餐，由稀到浓，由少到多，尽量根据宝宝的作息时间来予以喂养。
(郑军辉)

本周气温变化不大，早晚较凉，注意保暖。人民医院的门诊量变化不大，平均在5000号左右。目前气候还是处于秋冬季转换之时，所以冬季疾病的发生率不是很高，但随着气温的下降，一些老慢支、心血管疾病的发病率会越来越多，因此，原有慢性病的要提前做好预防措施，尽量避免提前发病。

慢支病人 安全过冬原则

首先要注意保暖，及时添加衣服，戴围巾重视颈部保暖。室内要定时开窗通风，但要避免被冷风直接吹到，外出时戴口罩，避免寒

冷空气刺激脆弱的呼吸道。流感多发季节少去人多空气污染的公共场所，以免交叉感染。其次是合理营养。正常进食量不足时，应少量多餐，避

一周病情报告

出现口干、眼干、鼻干、皮肤干等阴伤症状，因此食补养生还需注意滋阴润燥，宜多吃大白菜、菠菜、白萝卜、石榴、柑橘、柿子等应季水果蔬菜，既可补充机体水分，又能调节

胃肠道功能，促进消化。病房住院病人出现等床位现象，特别是内科、小儿科、外科、妇产科、骨科的住院人数均较多。
(郑军辉)

第四、绝对戒烟酒。香烟导致肺的防御功能降低，加重呼吸道感染，诱发急性发作；而酒精能生湿积痰，刺激呼吸道，使病情加重。此外，清晨的空气并不清新，锻炼并不一定选择清晨，遇雾霾天尽量减少外出。
(郑军辉)

本栏目由 市人民医院 协办

中医治疗抑郁症方法也不少

全媒体记者 毛敏敏
通讯员 胡珊珊

本报讯 抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心情低落为主要临床特征，情绪的消沉可以从闷闷不乐到自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为。严重者可见幻觉、妄想等精神病性症状。每次发作持续至少2周以上，长者甚或数年。不过抑郁症不是精神病，抑郁症不仅仅是心理疾病，更是一种器质性疾病。据悉，对抑郁症自杀者的脑标本研究发现，大脑内三种神经递质的浓度均低于常人。目前抑郁症患病人数多，已是世界第四大疾病，但我国对抑郁症的医疗防治还处在识别率低低的局面，只有不到10%的患者接受了相关的药物治疗。而且，抑郁症的发病和自杀事件已开始出现低龄化趋势。

从西医的角度来说，抑郁症的病因是大脑中神经递质减少，使人失去了活力和热情。而从中医的角度来说，在慈溪弘德堂中医门诊部坐诊的上海中医药大学附属曙光医院主任医师李孝刚教授告诉记者，

是由于人体肝虚、气虚、肾阴亏，身体的五脏六腑功能紊乱，导致了抑郁症的产生。中医是针对内因，先用药调理脾胃，调节人的五脏六腑，使人体恢复平衡，从而根治抑郁症。需要强调的是，这里所说的中医不仅指中药，还包括针灸、按摩等等物理疗法。

李教授认为，中医重在调理，副作用小，虽疗效较慢，但坚持服用能起到标本兼治的作用。中药针对抑郁所用方剂，具有疏肝理气、清肝泻火、养心安神、健脾解郁等功效。中医还有穴位按摩、艾灸、针灸等方法。在中医中，抑郁症多归属于“郁证”“癫病”范畴，运用针刺穴位等疗法治疗，有良好的疗效。运用穴位经络调理气血，使五脏六腑气机调和，达到缓解和治疗疾病的目的。耳穴治疗可起到平肝熄风、潜阳、养血滋阴、宁心安神的作用，可与针刺联合治疗疾病。临床观察表明，针刺联合耳穴治疗轻度抑郁症疗效确切。在治疗的过程中，如能够配合心理治

现在社会患抑郁症的越来越多，平时生活中我们该如何预防呢？李教授建议：

做到“三个不”。对现在不生气，对过去不后悔，对未来不担心。遇到困难时不要生气，不要急。要设法睡好觉。长期失眠可能会导致抑郁症，如有失眠的困扰，要设法解决。

多到户外活动。研究报告指出，适度的户外运动是对抗抑郁症最有效和天然的药物。从事室内工作的人，平时每天要有2小时在室外活动，双休日最好安排2个下午到户外活动。适当作些保护，避免受刺激、受干扰。如对你伤害的地方不要去，对会惹你生气的人敬而远之，以避免受伤；对于不可抗拒的刺激，要提高承受能力。

日常生活中要安排一些娱乐活动。在日常生活中可以预防抑郁症的方法很多，只要我们多注意观察，就会发现适合自己的方法。

本栏目由 慈溪弘德堂中医门诊部 协办

缺牙的危害

全媒体记者 毛敏敏
通讯员 刘明瑞

本报讯 “我妈妈今年62岁了，一直听她说这些年牙齿掉了，我也没有太在意，想想年纪大了掉了也正常。最近通过慈溪日报健康科普专栏学习到不少知识，看了一下妈妈的牙齿只剩下15颗了，非常心疼，想深入了解一下缺牙究竟有哪些危害，好早点带妈妈去做这方面的检查和治疗。”自从本报开设口腔知识科普专栏以来，不少读者给小编打来电话咨询更多的口腔问题，那么今天小编就整理了一篇关于缺牙的危害，希望可以为大家带来帮助。

面容苍老 牙齿对维持面部的外观有很重要的作用，尤其是前牙对面部的影响非常大。前牙缺失会让人看起来缺少年轻活力。另外，当多数或全部牙齿缺失以后，面部失去支持而向内凹陷，嘴唇也会不再丰满，面部皱纹增多，鼻唇沟加深，嘴角下陷，面容会呈现明显的衰老状态。

胃肠受累 牙齿缺失以后，首先是咀嚼功能变差，其影响程

度与缺牙的部位及数量有关。前牙缺失会影响咬断食物，后牙缺失会影响磨碎食物。咀嚼功能降低以后，未经充分研磨、捣碎的食物将直接进入胃肠道，这将大大增加消化系统的负担，还会影响到营养成分的吸收。

余牙遭殃 牙齿缺失后，咀嚼的任务就落到了其他牙齿身上，同时由于缺牙空隙的存在，邻近的牙齿也失去了约束和依靠，这都会大大增加余牙的负担。若长时间不修复，继而引发龋病、牙周病，会进一步加重对剩余牙齿的损害。当余留牙齿数量较少时，由于它们承担了过大的咬合力，将会造成牙槽骨快速丧失，出现牙齿松动甚至脱落。

发音不清 牙齿缺失，特别是前牙缺失，会造成发音不清。

关节损伤 牙齿缺失以后，因缺牙侧的咀嚼功能降低，患者可能会形成只用另一侧咀嚼的习惯，除此之外，缺牙数目较多或缺牙时间较长以后，会因为余留牙的倾斜、伸长等形成咬合干扰，造成咬合关系紊乱。这些都

会影响到颞下颌关节的稳定，造成关节的损害等。

更容易引发口臭 当个别牙齿缺失后，咀嚼力集中在余留牙上，由于咀嚼力超过了余留牙的承受限度，致使余留牙齿造成创伤而产生牙周膜水肿、牙龈萎缩、牙槽骨吸收等牙齿疾患。如果缺失时间较长，邻牙的倾斜以及对侧牙的伸长，会导致咬合关系和牙齿排列出现错乱，使牙齿间的缝隙增大，食物就容易嵌塞到牙缝里，引发口臭、龋齿、牙周病等病症。

记忆力加速衰退 科学研究发现，老年人牙齿长期缺损与记忆力减退也密切相关。

红兔口腔 将在12月22日举行缺牙重生公益科普大讲堂，有兴趣的读者可扫二维码了解详情。

慈溪红兔口腔门诊部
地址：慈溪市浒山街道环城南路215号（慈溪大酒店往东300米）
咨询电话：0574-63016633

