

# 我市将于3月14日入春,较常年提早1天

## 早晚体感仍较冷,建议采用“洋葱式”穿衣法



最近的舟山阳光明媚,有了阳光的加持体感上也不算太冷。阳光洒向大地,岛城花开正艳,油菜花海、郁金香花海美不胜收,我们也终于迎来了春的消息。

根据连续5天日平均气温的滑动平均值 $\geq 10^{\circ}\text{C}$ 的标准,综合眼下的天气形势,今年我市将于3月14日进入气象学意义上的春天,较常年(3月15日)提早了1天。

不过,受高空槽前暖湿气流影响,又有雨水来袭。好在这次降水过程较为短暂,12日起又将转为晴或多云的好天气,气温也将逐步走高,向 $16^{\circ}\text{C}$ 发起冲刺。

虽然未来几天气温逐步上

升,但早晚的体感仍较冷,也要兼顾最低气温哦,建议采用“洋葱式”穿衣更为稳妥。

洋葱式穿衣,顾名思义,就像洋葱一样一层一层,内层可穿排汗功能良好的衣物,中层衣物保暖,最外层防水防风,应付天气变化。根据场合与温度,可一层层加上去或脱下来。

- 1.内层:穿材质柔软、透气、排汗、相对较薄的纯棉内衣。
- 2.中层:穿相对保暖的衣服(比如毛衣、卫衣)。
- 3.外层:穿防风的衣服。

季节迎来送往,冬日已尽,春天来临,一起享受美好的春天。

(内容来源竞舟新闻微信公众号)

## 踏访乡间第一抹春意

# 去鹅鼻岭做一天“神仙”



春已至,空气中有着丰沛的润泽气息。此时的舟山群岛,山野最是可爱。定海小沙街道的鹅鼻岭露营地,这个借着乡村露营热而出圈的宝藏景点,再次展现出让人惊喜的一面。

走,去鹅鼻岭,在春日暖阳中,支起一顶帐篷,邀约三五好友,迎着清新的风,享用一杯下午茶,也是一种值得尝试的体验呢。

鹅鼻岭身处本岛西部群山之中,仿佛养在深闺的小家碧玉,然而这里丰富多彩的山形地貌构成了奇特的乡野故事,有着值得探寻的文化底蕴。

在康熙《定海志》中,这片山岭有个文绉绉的名字,叫做“雄鹅顶山”,这个名称的由来,显然是因为此山极似大鹅,从高耸的歪鼻到修长的脖颈,无不具备。奇特的是,沿着古驿道上山,到了鹅径崖,就会看到一道天然的宽敞“山门”,仿佛有天剑将鹅头颈生生砍断。

这道有些奇特的“山门”衍生出一段“赤脚大仙与金鹅”的故事。相传,有只修炼多年的金鹅,身怀

吃食产金蛋的本领,因见大沙村山清水秀、地域广袤、民风淳朴,利于修行便长年留居于此。虽因一时劣性,被赤脚大仙斩断了鹅颈,但玉帝感念其本性祥和,本领能造福一方百姓,于是将其化身化作山冈藏于山脉之间,金鹅也渐渐成为财富的象征,让大沙村成为现在万亩良田、果蔬繁盛的模样。

如今,小沙街道对位于大沙村鹅鼻岭沿线进行整治提升,以“绿水青山”为景打造露营、徒步基地,走出“金山银山”共富新路子。而深藏山中的鹅鼻岭村落,所保留下来的一份原生态的淳朴更是让人感觉可爱。



(内容来源竞舟客户端)

## 定海普陀多条道路通行有变 市民出行请提前规划路线

据舟山交警消息,下周起定海、普陀共计4条道路,均因施工调整通行方式。请市民朋友出行时提前规划路线。

### 定海

**庆丰路:**3月16日至6月15日期间,由北向南逐段封闭庆丰路部分路面,其中机场路至庆丰路48号之间段,车辆和行人禁止通行;庆丰路48号至弘生大道之间段,机动车禁止通行,非机动车和行人在预留路面通行。

**沿港西路:**3月16日至6月30日期间,由东往西逐段封闭沿港西路(金鹰滨港苑和滨港苑小区西门之间段),禁止行人、车辆通行。

### 普陀

**东海中路、东海西路:**3月12日至4月19日期间,每日9时至15时30分,逐段逐车道封闭东海中路(中洲路至天吴道之间段)北侧半幅机动车道、东海西路(天吴道至天打岩路之间段)整幅机动车道,机动车在未封闭路面通行,非机动车和行人保持原通行方式不变。



(内容来源竞舟新闻微信公众号)

## 每年2次之后,女子被确诊

# 很多人也有这个习惯……

染发是许多人生活中不可或缺的一部分,年轻人追求时尚的发色,中老年人则为了遮盖白发,而关于染发是否有害健康的争议也一直存在。

近日,家住宁波鄞州区的胡女士因为长期染发,头皮上一个小小的胎记竟然变成了癌!

到底是怎么一回事?

## 染发10多年 头皮上的胎记癌变了?

胡女士今年65岁,头皮上天生长了一个胎记。10多年前,她出现了白头发,于是开始染发,每年大概要染两次。

10多年来一直都没有出现不适,直到半年前她去染发时,感觉左侧头顶处有些刺痛。

染发的的工作人员一看,发现胡女士的头皮上有一小块突起的痣,上面有个极小的破损。胡女士以为是那颗痣不小心挠破了皮,没放心上,做完头发后去药店配了一支软膏涂抹。

不幸的是,2个月过去了,这个芝麻大小的破口始终没有愈合,而且有一种说不清楚的不适感。

胡女士上医院皮肤科求诊。医生查

看后,发现这颗“胎记”准确来说是先天性的皮脂腺痣,反复刺激下出现了癌变。

最终医生给胡女士安排了恶性肿瘤的根治性切除手术。

医生介绍,胡女士头皮先天性皮脂腺痣的局部癌变大概率是长期染发刺激皮肤所致。据了解,染发剂中含有对苯二胺、氨、过氧化氢、芳香烃、合成色素等可能致癌的物质。

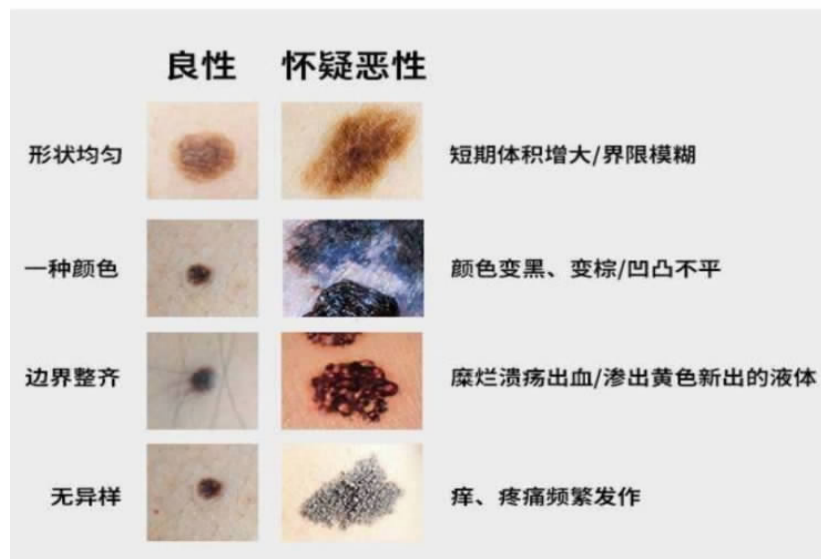
## 整个头都长期染发 为何肿瘤只长在痣上呢?

医生表示,每一次染发后,淋雨、洗头、出汗时,微量的成分都会或多或少通过皮肤吸收入体内。

而胡女士头皮上结构不良的先天性皮脂腺痣,正好是个天生的薄弱点。该部位吸收的相关成分就会更多,问题也会更早暴露出来。

医生提醒大家,痣的癌变并不少见,外界的长期刺激,比如经常摩擦、搔抓、挤压、长时间紫外线照射等,会引起痣的癌变。位于脚底、皮带区、手掌等经常摩擦部位的痣,癌变风险相对高。

建议不要用手去抓挠、挤压痣,要注意周围皮肤的清洁,外出注意防晒。



(内容来源竞舟新闻微信公众号)