

“妈妈厨房”4月视频上线



商报讯 (记者 孙肖 实习生 王晓萍) 由东南商报“生活学会”和三江购物联合推出的“妈妈厨房”栏目4月视频——《育儿有方,美好成长》温馨上线。本期“妈妈厨房”特邀烹饪达人陈莹和董莉莉,分别为大家带来两道非常适合儿童的家常菜——凉拌海带丝和绿豆香椿白玉羹。

具体菜谱教程如下(你也可以手机扫描二维码,观看视频):

一、凉拌海带丝

原料:海带丝、盐、美味鲜酱油、油、花椒、蒜、陈醋、糖

- 1.将海带洗净切丝;
- 2.锅内放水没过海带,煮沸10~15分钟;

- 3.调汁,大碗内放大蒜末、生抽、陈醋、糖、盐、热油少许,搅拌均匀至味道酸咸均衡;
- 4.海带煮到软硬适中捞出控水,最后倒进汁里搅拌均匀,即可开吃。

二、绿豆香椿白玉羹

原料:青瓜、豆腐、香椿、盐、鸡精、色拉油、淀粉

- 1.青瓜切薄片,盘内拼成一条小绿鱼备用;
- 2.香椿洗净先入锅过水并用凉水过净;
- 3.香椿切碎,小点更适合宝宝吃,豆腐切小块备用;
- 4.起锅放入色拉油,七分热后放入香椿翻炒;
- 5.随后放入豆腐,倒入开水烧开,放入鸡精、盐调好味;
- 6.汤烧开后放入调好的淀粉;
- 7.烧好后的香椿白玉羹缓缓倒入盘内,以小绿鱼下方为宜,好看又好吃。



解决成长烦恼 父母要沟通



4月15日晚,东南商报“妈妈知道”栏目“微信1对1”活动第10期邀请妈妈科学院“院士”、第一幼儿园的黄丹青老师,解答有关亲子沟通的问题。

微友“人生若只如初见”:女儿上中班,话比较多,上课也爱讲空话,老师和我们软硬兼施,可她还是控制不了,怎么办?

黄丹青:中班是幼儿语言发展的重要阶段,特别是女孩,语言方面有优势。但是当孩子讲空话过多,出现上课讲话的情况,家长需要适当采取“措施”。

比如和好朋友坐一起,上课喜欢讲悄悄

话,建议把两个孩子位子进行调整;在自由时间就不用约束孩子讲话的欲望。

微友“hq021”:儿子7岁,是班上年纪最小的。做作业拖拉,跟他沟通过好多次,但还是“温吞水”的样子。是不是我们的教育方式有问题?

黄丹青:每个孩子都有性格特点,家长该分析原因是什么,可以先从生活小事上渐渐地提高他完成任务的速度,比如出门前穿衣、洗脸刷牙,吃早饭,背书包,这个过程就有一个非常重要的时间整合。做作业的时候,可以帮孩子拟一个计划,先做什么,再做什么,有一个紧迫感,逐渐培养时间规划能力。

最后,黄丹青老师表示,孩子在成长中,总会遇到这样那样的问题,家长一定要有极大的耐心和用心,一起解决“成长的烦恼”。

记者 戎美蓉
实习生 王佳珂 郭陈晨 陈燕燕

“好牛奶是养出来的”。宁波牛奶集团温馨提示:

宁波市气象台昨日16时发布

 今天 多云转阴有阵雨或雷雨 偏南风4级 18℃~30℃	 明天 多云到阴,夜里有时有阵雨 东北风3级 17℃~25℃	 后天 阴有阵雨 偏东风3级 15℃~20℃
---	---	---

承承看天

“时晴时雨”节奏继续

昨天,我市开启“时晴时雨模式”。市区的最高气温达到23.6℃,今天我市最高气温将“突飞猛进”,今天天气多云转阴有阵雨或雷雨,最高气温将上升到29℃~30℃,最低气温也将上升到17℃~18℃。

潮湿闷热的天气快赶上“黄梅天”了,大伙儿要做好心理准备,记得随身携带雨具。

不过在周日之前,气温的变化不会太明显,时晴时雨的天气将一直持续。戴巧泽

每天一句宁波话

词条:

戴丝

解释:

刘海

例句:

戴丝弄勒格

貌好看吗?

[刘海弄得

这样好看

吗?]

钱元平 辑录

任山岚 配图



动态

我市公布2014第一批重点节能改造项目

日前,我市公布了625个2014年宁波市重点节能改造项目(第一批),项目计划总投资42.8亿元,预计年可实现节能量57万吨标准煤,项目平均计划投资额685万元,平均可节能量912吨标煤/年,较去年分别增加200万元和100吨标煤/年。 杨江

镇海东排泵站下月安装机组



昨天,镇海东排新泓口强排泵站工地,施工人员在为浇筑钢筋混凝土主泵房作准备。该项目是今年我市应急防汛治涝建设重点工程。目前,泵站主体工程底板、进水池流道工程已完成,将在下月中旬安装4台总容量为1920千瓦的动力机组,计划在7月主汛期到来前投入使用。 徐文杰 张寒

红人堂“麻辣信箱”聊奇葩话题

如果,他用前妻退回的钻戒,向你求婚,你怎么想?今天下午4点,“宁波红人堂”红人张落雁主持的“麻辣信箱”,将回复来自网友“珊妮”的来信,一起来聊聊这个奇葩话题。

如果您感兴趣,就请关注东南商报官方微信(dnsb87270000)。 赵鹏

如何避免餐桌浪费? 参与互动赢取KTV欢唱券

东南商报微信活动“微互动”本期话题“如何避免餐桌上的浪费”。关注东南商报微信(dnsb87270000),回复“微互动”了解详情,或直接回复“餐桌+你如何避免餐桌上的浪费”,我们将从微友中抽取10位幸运网友,送出由K馆派到KTV送出的欢唱券1张。 赵鹏 赵琳妍

医讯

妇儿医院原妇产科主任陈菊仙医师 亲临艾博尔妇产医院授课

4月19日下午1:30,宁波市妇儿医院原妇产科主任陈菊仙医师将亲临艾博尔妇产医院孕妇学校,为孕妈妈讲授“科学胎教”。本期课程主要围绕科学胎教对宝宝的好处、生活中如何进行科学胎教、科学胎教的常见方法、胎教的合理时间等方面,为孕妈妈详细讲解。

报名热线:0574-66868888。

链接:专家简介

陈菊仙(妇产科主任医师),毕业于浙江医科大学医疗系,曾在宁波市第一医院、宁波妇儿医院妇产科工作(宁波妇儿医院原妇产科主任)。从事妇产科临床工作40余年,对于诊治妇产科常见病及疑难病有丰富的临床经验,并应用中西医结合方法治疗妇女心身疾病。荣获浙江省卫生系统白求恩式大夫,并任中华医学会宁波分会妇产科学术委员,宁波市医疗事故鉴定专家,宁波市危产协作译审专家,宁波市围产儿评审专家。受聘宁波大学、温州医学院兼职教授。在《中华妇产科杂志》《中国实用妇科与产科杂志》等国家、省、市级专业期刊发表论文20余篇,荣获省、市科技进步奖、宁波市首届人口科技奖;由她创造的《徒手指转位法》减少头位性难产,获卫生部十年百项推广项目,由卫生部组织赴全国部分省市妇产科进行推广交流;曾担起全市产科危重病人抢救,工作取得全市妇产科同行认可。

福彩

6+1 第2014043期

基本号:645591 生肖码:兔

15选5 第2014098期

基本号:0405071213

3D 第2014098期 开奖号:548

体彩

●大乐透第14043期:01 11 23 29 30+01 12; ●20选5第14098期:06 14 16 18 19; ●排3排5第14098期:1 3 9 4 8。

(中奖号码以彩票中心公告为准)

机票

明日部分国内航班票价信息

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
北京	7:45	940	青岛	10:20	790
北京	8:20	1180	青岛	20:15	630
北京	13:10	1180	重庆	10:25	690
北京/南苑	16:00	470	重庆	11:25	630
北京	21:25	590	重庆	11:30	1310
北京	21:55	590	重庆	13:20	620
广州	8:00	710	重庆	14:15	620
广州	10:00	710	厦门	16:20	530
广州	11:10	830	厦门	17:30	620
广州	13:30	710	宜昌	19:40	520
广州	14:40	830	宜昌	13:15	550
广州	17:05	710	南昌	19:20	500
深圳	18:25	600	大连	11:30	440
深圳	18:55	710	大连	12:25	460
深圳	10:10	930	大连	16:05	350
深圳	11:50	640	大连	17:50	350
深圳	14:20	810	武汉	7:55	530
深圳	14:45	750	武汉	16:10	450
深圳	18:25	930	武汉	16:30	450
深圳	20:20	870	武汉	18:45	380
长沙	11:30	550	西安	7:55	900
长沙	14:45	740	西安	14:05	1380
长沙	19:50	520	西安	7:30	810
长沙	20:40	440	昆明	11:05	900
成都	13:15	1540	昆明	19:40	670
成都	16:30	1080	海口	12:20	470
成都	16:55	1080	海口	16:30	360
成都	19:20	1080	海口	13:25	1360
成都	19:50	1080	天津	10:45	1240
成都	21:00	770	天津	11:55	690
青岛	10:00	790	哈尔滨	19:20	870
			贵阳	14:45	830
			贵阳	18:45	700
			三亚	19:45	750
			石家庄	22:25	660
			郑州	12:55	头等舱

注:按中航信电脑截至昨日17点的信息编制,仅供参考,以上价格均不含税。24小时售票热线:88886666,1333666886,市区内免费送票。

旅游

拙政园、枫桥寒山寺、山塘街…… 苏州周庄二日游

第一天:早上集合赴苏州,游览“四大名园”之首、姑苏第一园——拙政园。游览建筑大师贝聿铭先生杰作——苏州博物馆。下午游览中国第一水乡——周庄。车返苏州入住;晚上观前街自由活动。

第二天:早餐后游览吴中名胜——枫桥景区,游览寒山寺,品味张继《枫桥夜泊》诗意。参观全国工业旅游示范点——苏州一厂,感受丝绸的生产过程和服饰表演。后在中国十大历史名街——山塘街,自由活动。参观苏州珍妮太湖珍珠研究院(或五湖珍珠),感受太湖珍珠特色工艺。下午返程。

发团日期:4月26日,5月10日,17日,24日,31日;报价:成人298元/人;天天商旅报名热线:4000828286;报名地址:海曙柳汀街397号(妇儿医院西侧);天天商旅微信号:ttsl2000;咨询微信号:yh81890。

航行通告

甬海航[2014]77号

宁波奉化市象山港避风锚地工程施工(延期)

- 一、作业时间:2014年5月1日-10月31日,昼夜不定时作业。
- 二、作业地点:宁波象山港,以下四点(CGCS2000)连线之间水域范围:
①29°32'39"N/121°38'16"E; ②29°32'12"N/121°38'01"E;
③29°31'15"N/121°36'13"E; ④29°31'56"N/121°34'11"E。
- 三、作业方式:施工单位按施工顺序进行塑料排水板插打、抛石等作业。参与施工作业的船舶有“浙国28”、“建洋21”、“建洋22”、“宏阳工205”、“宏阳工206”、“浙港工拖2号”、“苏云海机8866”。
- 四、注意事项:
1、作业船舶日夜显示规定号灯号型,加强值班瞭望和VHF16频道守听。
2、遇大风影响时,停止作业。
3、航经船舶应加强了望和联系,与作业船舶保持安全距离并从作业区外缓速通过。
4、现场紧急联系电话:15990286887。

中华人民共和国宁波海事局
2014年4月15日

更多航行通告,请访问宁波海事局网页:www.nbmsa.gov.cn。

航行通告

甬海航[2014]78号

宁波象山县高塘岛乡黄沙岙围涂造地工程I标段施工(延期)

- 一、作业时间:2014年5月1日-10月30日,昼夜不定时作业。
- 二、作业地点:宁波象山县高塘岛乡东侧水域,以下五点(CGCS2000坐标系)连线之间水域范围:
①29°06'24".9N/121°52'33".2E; ②29°05'22".2N/121°52'14".4E; ③29°05'24".2N/121°52'02".3E;
④29°05'57".0N/121°52'03".6E; ⑤29°06'22".0N/121°52'19".4E。
- 三、作业方式:作业单位按施工顺序进行船舶插打塑料排水板和陆上侯潮铺设土工布、抛石、闭气土方、浇砼等作业。参与施工作业的船舶有“华锦116”(插板船)。
- 四、注意事项:
1、作业船舶显示规定号灯号型,在锚缆入水处显示明显标志,保持VHF16频道守听。
2、遇大风影响时,停止作业。
3、航经船舶应加强了望和联系,与作业水域保持安全距离并缓速通过。

中华人民共和国宁波海事局
2014年4月15日

更多航行通告,请访问宁波海事局网页:www.nbmsa.gov.cn。