



避开人潮扎堆处 闹中取静有好景

端午小长假就要到了。不想出行人挤人,不想吃饭排队,不想停车没车位,其实,宁波周边有诸多养在深闺人未识的休闲去处。记者挖掘了一些闹中取静的休闲度假好去处,供您参考。

市民首选周边游

端午小长假,全国高速公路不实行免费通行政策,宁波周边休闲度假方式是市民出游的首选。

途牛旅游网宁波负责人告诉记者,从目前预订看,今年端午节旅游市场以亲子游、家庭游增长最明显,不少市民选择拼假调休带孩子举家同游。

不去人群扎堆处

在大家扎堆出游的时候,哪里才是一处风景独好又宁静的出游好去处呢?

市民张女士告诉记者,她和家人五一到江北区的北山游步道走了一圈,与其他景区车水马龙、吃饭上厕所都要排队的场景不同,穿梭在山林间的游步道上,一家人找到了放松、愉悦的度假心情。

“我们的线路是江北荪湖入口—毛力村—毛岙村,午饭后从毛岙村走到荪湖。2个多小时的沿途山路,并不像鄞州的一些古道那样往来诸多健身市民,只是零星几个人,沿途树荫遮蔽,清凉,这样休闲的度假方式很畅快。”

市民刘女士五一期间在余姚老柿林山吧度过了一个清静的假期。老柿林山吧建在丹山赤水景区内,但是一处藏在大山里的秘密花园。“在一片森林中,几幢欧式风格的小木屋格外抢眼,还有咖啡吧,非常符合都市人度假休闲的口味;周边还有漂流和峡谷穿越等户外项目。”刘女士评价说,“很有‘裸心谷’的味道,开启了四明慢生活模式。”

周边幽静美景推荐

除了市民推荐的北山游步道、老柿林山吧,记者也搜罗了宁波周边一些少为人知的悠闲度假好去处。

●宁海

深剡龙宫古村 一处保存较好的历史遗存,没有门票。村里保存着数座古民居、古祠堂、古庵庙,古道、古桥、古木……不仅古迹保存完好,村里还有清澈溪流,数个龙潭和大小瀑布,生态景观独特。

一市镇 枇杷进入成熟期,采摘游是特色推荐。一市镇有10多处枇杷采摘点,1.2万余亩采摘点供游客采摘,面积大,采摘点多。在采摘满足味蕾的同时也能爬山健身,感受乡村农事活动的野趣。

●象山

何婆岭村 位于泗洲头镇西部山区,依山傍水,风景秀丽,林、竹、茶等自然资源丰富,当地正在开发特色乡村旅游。自驾车沿山路蜿蜒前行,沿途可见山溪或绕村静淌,或高低错落穿村而过,乡村农居的闲情野趣彰显得淋漓尽致。

花墙村 茅洋乡的“西大门”,三面靠山,一面靠海。村南靠海处有大片海涂,形状似蟹钳,称为蟹钳港。目前全村正在按景区标准打造一处休闲度假区块。农家客栈,小院围着栅栏,种着各种绿色植物和果树。村口建有现代化生态湿地和生态公园,不但可以观海潮、纳海风、享受农家特色菜,还可以进行蟹缸捕捞、游玩采蛭以及四季采摘游等农家乐活动。

记者 周雁

平价粽子受欢迎 鸭蛋皮蛋卖得俏

临近端午节,宁波各大超市粽香弥漫。记者昨日走访市场了解到,今年市场上的粽子大多走平价路线,50元左右的礼盒最受欢迎。禽蛋制品也迎来销售高峰,咸鸭蛋和皮蛋销量增四成左右。

传统口味肉粽热销

记者走访市区一些大型超市发现,各色粽子成为食品区的主角。和往年相比,包装精致的高档礼盒已经很少见到,简易包装成为主流——外包装一个简单的纸盒或塑料袋,撕开就是粽子。

“今年粽子的价格比较‘平民化’,礼盒装的价格在百元左右的较多。”华润万家超市有关负责人介绍,口味方面,还是鲜肉粽最受欢迎。除此之外,为了迎合市民日益多样化的口味需求,超市还引进了不少新口味的粽子,如白玉香糯粽、紫米栗蓉粽、香甜红枣粽等。

从粽子的个头来看,也是越来越小,前几年动辄150克一个的粽子少了,今年市场上多了100克的小粽子或50克的迷你粽,更符合消费者少食多餐的养生需求。

从网购市场看,礼盒装粽子价格更亲民。淘宝上月销量达上万盒的礼盒粽子价格普遍在20~50元,一般20多元的礼盒就有6个粽子,肉粽、豆沙粽都有。

过端午,不少市民喜欢自己动手包粽子。记者发现,几乎每家超市都把应节材料集中展示,散装糯米、赤豆、米仁、粽叶等,一应俱全。

据了解,端午节当天,华润万家超市宁波4家门店将举行包粽子比赛。消费者只要到超市前台报名就可参加。届时,超市将提供原料,市民自己包的粽子可以带回家。

咸鸭蛋皮蛋销量猛涨

端午节也是禽蛋制品的销售高峰。最近一段时间,鸡蛋的价格创下历年来的新高,被网友戏称为“火箭蛋”。今年端午,鸡蛋鸭蛋价格会更贵吗?

“上周,鸡蛋批发价达到历史最高点,要5.60元/500克,好在这两天降了一些,不过和去年相比还是高出至少20%。”市内禽蛋批发市场有关负责人介绍,市场目前每天鸡蛋销量2吨左右,昨天普通鸡蛋批发价5.30元/500克,较历史最高点已经有所回落,预计端午期间不会有太大的涨幅。

过端午是咸鸭蛋、皮蛋的销售高峰。市内禽蛋批发市场禽蛋销售大户丁老板介绍,最近一段时间咸鸭蛋和皮蛋的销量比上月增长了40%,不过价格没有太大的变化。咸鸭蛋批发价格在0.90元左右一个,皮蛋的批发价格在6.60元/500克。

临近端午,超市里各种禽蛋制品特别丰富。在三江超市宋诏桥店,还有市场少见的鸵鸟蛋和鹌鹑蛋销售,鸵鸟蛋个头像小南瓜大小,会员价要398元一个,鹌鹑蛋略小,外壳绿色,比普通鸡蛋大了几倍,会员价368元一个。据了解,鹌鹑是世界上第二大鸟类,是澳洲地区的特产,体型仅次于非洲鸵鸟,也被称作澳洲鸵鸟。

记者 孙美星



航行通告

甬海航[2014]104号

宁波市龙佰矿业有限公司码头维修加固工程(延期)

- 一、作业时间:2014年5月31日-8月30日,昼夜作业。
 - 二、作业地点:宁波北仑穿山半岛东端,宁波市龙佰矿业有限公司码头(概位:29°53'46"N/122°08'06"E,CGCS2000坐标系)前沿250米水域范围。
 - 三、作业方式:按施工顺序进行钻孔桩施工平台搭设、钻机钻孔并浇筑混凝土、安装靠船构件等水上水下施工作业。无施工作业船舶。
 - 四、注意事项:
 - 1.施工单位在施工区前沿日夜显示警示标志和信号,提醒航经船舶注意。
 - 2.航经船舶和靠离附近泊位的船舶应加强了望和联系,与作业区域保持安全距离并从作业区外缓速通过。
 - 3.紧急联系电话:13857232081。
- 更多航行通告,请访问宁波海事局网页:www.nbmsa.gov.cn。 中华人民共和国宁波海事局 2014年5月22日

航行通告

甬海航[2014]105号

台塑港务宁波有限公司码头疏浚作业

- 一、作业时间:2014年5月29日-8月27日,昼夜不定期作业。
 - 二、作业地点:宁波-舟山港北仑港区,台塑港务宁波有限公司化工码头(概位:29°55'55"N/121°53'54"E,CGCS2000坐标系,下同)和多用途码头(概位:29°55'44"N/121°53'48"E)前沿水域。
 - 三、作业方式:挖泥船“浙甬工驳9017”(长35米,宽10.8米)在上述水域抛锚八字开锚,锚缆长约150米,采用顺流分条施工方式进行疏浚挖泥作业。另有驳船“浙甬工驳9019”、“中海6”配套作业。
 - 四、注意事项:
 - 1.作业船舶在明显易见处显示规定信号,锚缆入水处显示明显标志,保持VHF06频道守听。
 - 2.遇大风影响时,停止作业。
 - 3.靠离附近泊位和航经船舶应加强了望和联系,与作业船舶保持安全距离并缓速通过。
- 更多航行通告,请访问宁波海事局网页:www.nbmsa.gov.cn。 中华人民共和国宁波海事局 2014年5月23日

航行通告

甬海航[2014]106号

宁波港油港轮驳分公司镇海1-5#泊位疏浚作业

- 一、作业时间:2014年5月28日-6月11日,昼夜不定期作业。
 - 二、作业地点:宁波甬江,宁波港股份有限公司油港轮驳分公司镇海1-5#泊位(概位:29°57'40.7"N/121°43'24.8"E,CGCS2000坐标系)前沿水域。
 - 三、作业方式:挖泥船“甬港工驳2”(长35米,宽10.8米)在上述水域抛锚八字开锚,锚缆长约150米,采用顺流分条施工方式进行疏浚作业。另有“甬港工驳201”、“甬港工驳202”配套作业。
 - 四、注意事项:
 - 1.作业船舶在明显易见处显示规定号灯号型,锚缆入水处显示明显标志,保持VHF06频道守听。
 - 2.遇大风影响时,停止作业。
 - 3.航经及靠离附近泊位的船舶应加强了望和联系,与作业船舶保持安全距离并缓速通过。
- 更多航行通告,请访问宁波海事局网页:www.nbmsa.gov.cn。 中华人民共和国宁波海事局 2014年5月23日

老肠炎、老胃病患者必读的一本书——

胃肠病科普最新书籍 我省免费赠送

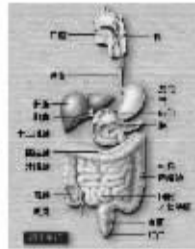
- 这是一本老胃病、老肠炎患者必读的最新书籍。书中详细介绍了胃肠病患者的日常饮食、养护常识、养生保健知识。
- 这是一本对胃肠病的发病根源,对当今胃肠普遍的康复方法进行科学剖析,并提出具体、有效的康复方案的书籍。
- 这是一本内容易懂,胃肠病患者一看就会,一会就能用,终身受益的书。
- 这是一本让老胃病病人少花钱少受罪,在家就有望康复胃肠病的书。

一本书有望

让您远离胃肠病
胃肠病科普书详细地讲解了胃肠病人如何从源头上康复胃肠病。让老胃病和老肠炎的患者,吃得好、拉得顺、睡得香。
该书由中医康复胃肠病的临床权威,徐彬彬教授编撰,集结了徐教授40多年的科研结晶,并在预防、康复、养生等多角度、多方面对胃肠病进行了诠释,详尽介绍了胃肠病的康复方法,其蕴含了博大精深的中华养生智慧,被誉为胃肠病人的健康宝典,成为医学类的畅销书。更多信息和精彩内容请阅读《90天根治胃肠病》了解详情。

一读就懂

让您变成肠胃专家
胃肠病科普书内容科学丰富,书中介绍大量胃肠病患者的日常饮食、康复指导、养护常识、养生保健。不管您是胃疼、胃酸、胃胀、腹胀、腹泻等胃肠疾病,都能在这本书中找到科学正确的解决办法。对胃肠病,这本书,会告诉您该做什么,不该做什么,一学就懂,很多老胃病老肠炎患者看完此书后惊叹:胃肠病原来就这么简单!



一个电话就能得到2014年的火爆健康书籍

为了更好地普及胃肠疾病康复资讯,公益送书活动在我省开展,我省胃肠病患者只要拨打一个电话就可以免费得到这本胃肠疾病治疗与日常保健最新科普书籍。

温馨提示:本次活动赠书仅限2000份。因电话中认领名额热线电话量巨大,若遇热线高峰,请及时拨打!

特别提醒:本次公益送书活动由徐彬彬教授自掏腰包,在我省免费派送2000册,免费邮寄,送完即止!需要的读者请抓紧时间拨打电话索取。(不收取任何费用,如有违规,敬请举报)

免费申领热线: 400-0575-889