

网友点赞家门口健康管家



自9月起，海曙区卫生局、海曙区新闻中心和东南商报联合组织开展的“健康管家·最心水”评选活动，吸引不少网友分享他们在海曙区基层医疗机构的亲身经历。哪家医院特色医疗项目令人满意，哪些医务人员有亲和力，网友们纷纷推荐心目中的“健康管家”。截至记者发稿，已收到216条“心水”微博。

上周，我们根据网友推荐，探访了获点赞的健康管家。

记者 乐冬妍 通讯员 朱尹莹 吴光

网友谈推荐的健康管家

“我家小孩说，望春社区卫生服务中心的医生打针一点也不痛，还可以拿奖励。”网友是一位妈妈，她说孩子几乎每次去医院都会哭闹不止，而望春社区卫生服务中心儿保检验科医生在给小孩采血时不仅提供玩具分散注意力，还对不哭闹的小孩赠送贴纸以作鼓励。

健康讲座，是社区卫生服务中心为群众提供的一项重要健康服务。网友@紫宁推荐的是南门街道社区卫生服务中心每周三举行的骨质疏松大本营课堂。“每次课前，医生赵杰都会教学员们做保健操，对颈椎、腰椎都有好处。课堂上讲的健康知识也很实用。”@紫宁说。

线下探访寻找点赞理由

根据网友们的推荐，记者探访了几家海曙基层医疗机构，寻找点赞理由。

下午1点不到，江夏街道社区卫生服务中心康复理疗特色专科门诊室外，已有不少患者。谈到康复理疗科的服务，几位患者竖起了大拇指，称赞道：“这里门诊时间长，早上6点开门到晚上6点。”几位就诊的上班族表示，平时工作下班已经5点多，来这里还能赶得上理疗。江夏街道社区卫生服务中心主任楼忠裕说，针对腰椎、颈椎劳损等病情，医院的康复理疗已有30多年历史。

随后，记者又来到鼓楼街道社区卫生服务中心陆氏伤科。这里平均一上午门诊量达150

人次。主治医生陆君玉18岁时就跟随父亲陆海善学习伤科。“上午有个小姑娘骨折脱位，手法复位反复进行了三次，都没顾得上吃中饭。”陆医生说，医生吃饭很正常，把病人毛病治好才是最要紧的事。他指出，中医伤科虽然治愈恢复需要较长时间，但能避免手术的二次损伤，并对患者受伤部位的功能性恢复有很大益处。

今年3月，海曙区妇幼保健院开设了更年期保健门诊。院长何姣儿亲自进社区向更年期妇女们做科普宣传。“更年期妇女是数量很大的人群，我很希望能帮助她们提高对更年期科学管理的认识。”何院长说，对更年期症状进行规范治疗不仅能缓解已有症状，还能预防潜在老年疾病。

排在点赞前几位的还有月湖中心的吴医生工作室，望春中心、白云中心专家门诊，月湖中心刘福民中医科，中医院针灸推拿科等。

鲜奶更营养 饮用请及时 宁波牛奶集团温馨提示： 宁波市气象台昨日16时发布

今天
多云到阴有时有小雨
东北风3~4级
20℃~24℃

明天
多云到阴局部小雨
东北风3~4级
转偏北风4级
20℃~24℃

后天
多云到阴局部小雨
偏北风4~5级
19℃~23℃

承承看天

台风“黄蜂”给海面带来灾害性大风
我市将有一次弱降水过程

今年第19号超强台风“黄蜂”扑扇着翅膀而来。据市气象台消息，到昨天下午2点，“黄蜂”中心位于宁波东南方向约1410公里的西北太平洋洋面上，预计台风中心将以每小时15~20公里的速度向偏北方向移动。

“黄蜂”主要给海面带来影响。市气象台称，这回的大风将持续4天时间，给海面带来的影响称得上是“灾害性”的，海上船只要及早回港避风。

从目前的预报看，“黄蜂”对市区的影响不那么明显。今天到周日，我市会出现一次弱降水过程。气温起伏也不明显，预计今明两天我市最高气温维持在24℃左右，最低气温维持在20℃上下。

石承承

每天一句宁波话

词条：

闲账

解释：

闲事，事

例句：

该闲账我真非管类。

[这闲事我才不要管呢。]

钱元平 辑录
任山岚 配图

交通

高速江北连接线二期年底通车

江北区交通运输局消息，高速江北连接线二期工程江北段日前已全线贯通，计划今年年底通车。高速江北连接线二期工程总长约16公里，概算投资约8亿元，将对江北区西部交通末端的格局以及慈城古县城的旅游开发有积极意义。

范洪 张奇娜 傅剑波

鄞州公交7条线路临时改道

鄞州运管所消息：10月10日起，鄞州公交901路、960路、961路、962路、903路、906路、966路等7条公交线路将进行临时改道，另新辟969路临时接驳线（公交仙坪苑站-原东钱湖中心小学）、967路公交线（郭家峙村—公交仙坪苑站）。

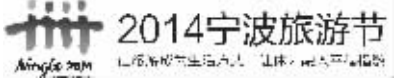
范洪 应春伟

活动

5000余名国内外商家将参加宁波国际服装节

第18届国际服装节组委会消息，截至10月初，组委会已成功邀请国内商家超过4500名，此外500多名外商确认参会。杭州意法服饰城、杭派女装商会等25个各地市组成的专业团组也将参加宁波国际服装节。

杨江 郁俏峰 邵丽琼



环卫工受邀免费游溪口



昨天，市旅游局、市自驾车旅游协会组织环卫工人游溪口。来自江北区各街道的41名环卫工人坐上市自驾车旅游协会志愿者驾驶的爱心旅游直通车，免费游览了溪口景区。

王增芳

鄞江镇第八届澄浪潭鱼文化节启幕

2014年鄞江镇第八届澄浪潭鱼文化节暨鲍家勘古村文化游启动仪式将于10月12日上午举行。除了延续传统的晴江岸鱼苗放流、澄浪潭休闲垂钓、秋季锦鲤定价销售展示会之外，本届文化节新增了“五水共治”成果展、“护水先锋”书画创作比赛获奖作品展等。

主办方还将“寻鱼闯关”创意活动植入鲍家勘村落里，完成任务者在收获精美礼品的同时，感受到古民居的别致风情。

陆麒雯 石婉玲

周六劳模面对面为您服务

10月11日下午1:00，“劳模1+1”志愿活动将在二百门口举行。届时，两位劳模将携手天一商圈党员青年志愿者开展免费手机贴膜、小家电维修、黄金清洗、钟表维修等便民活动。

陈爱红 林琳

地铁乘客免费赠阅



今日《D 壹时间》特别报道 揭秘香港最神秘警队

“生活微课堂”邀您免费做陶艺

东南商报“生活学会”联合三江购物推出“生活微课堂”第18期——手工陶艺活动。活动邀请“素·陶生活”的陶艺老师现场教大家手工陶艺制作。活动将于10月12日上午10点在素·陶生活馆（鄞州天静巷155号）进行，报名关注“生活学会”微信(shenghuoxuehui)，回复“陶艺+姓名+手机号”即可。

孙肖 张震雯

小厨神争霸



上周末，一场小厨神争霸赛在育乐湾举行。8位小选手，平均年龄10岁，独立完成水果冷拼盘和一道自选热菜烹任的挑战。

周雁 董霄晓

理财

今天有两期储蓄国债开卖

据财政部公告显示，10月10日将有两期电子式储蓄国债产品开卖。分别是第九期和第十期储蓄国债（电子式），发行时间是10月10日至19日。

这两期国债均为固定利率、固定期限品种。第九期期限为3年，票面年利率为5.00%，最大发行额为180亿元；第十期期限为5年，票面年利率为5.41%，最大发行额为120亿元。两期国债10月10日起息，按年付息，每年10月10日支付利息。两期国债发行对象均为个人投资者。

王婧

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	8:20	940	重庆	11:25	1020
北京	10:45	940	重庆	11:30	1080
北京	13:10	830	重庆	13:40	770
北京	16:55	1060	重庆	14:15	770
北京	17:10	1180	厦门	16:55	620
北京/南昌	18:50	940	南昌	13:15	550
北京/南昌	20:00	710	南昌	20:20	500
北京	21:25	170	大连	11:30	400
广州	8:00	830	大连	13:00	230
广州	11:10	830	大连	16:05	460
广州	13:30	890	大连	17:50	460
广州	14:40	830	武汉	7:55	490
广州	16:00	830	武汉	16:10	380
广州	18:25	710	武汉	16:30	380
广州	19:05	830	武汉	19:15	300
深圳	10:10	700	西安	7:55	900
深圳	11:50	750	西安	14:05	830
深圳	14:20	700	昆明	10:40	1260
深圳	14:45	640	昆明	11:05	1260
深圳	18:20	520	昆明	19:40	1080
深圳	20:20	1160	海口	12:20	470
长沙	11:25	450	海口	16:30	360
长沙	11:30	480	沈阳	8:15	600
长沙	19:50	300	沈阳	13:25	600
成都	13:15	1230	哈尔滨	11:55	1040
成都	16:30	920	哈尔滨	19:20	950
成都	19:50	920	贵阳	19:15	560
成都	20:20	770	三亚	15:10	头等舱
青岛	8:15	320	三亚	19:45	560
青岛	10:20	470	宜昌	19:40	660
青岛	15:40	240	潍坊	20:00	730
青岛	20:15	320	郑州	12:00	1080
重庆	10:25	1080	郑州	12:15	810

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:88886666,133366668686,市区内免费送票。

旅游

龙虎山上清古镇二日游

第一天：早上集合出发赴鹰潭，中餐后参观道教博物馆和地质博物馆，观看千古一绝，惊险刺激的“仿古升棺表演”及鸬鹚捕鱼表演，可自费游览竹筏漂流。后乘车赴酒店入住。

第二天：早餐后，游览龙虎山象鼻山，上清古镇景区，后游览参观千年小镇上清古镇，观古街风貌等。参观大山土特产超市中心，中餐后返回宁波。

报价：60周岁以上248元/人，成人348元/人；发团日期：10月18日；天天商旅报名热线：4000828286；报名地址：海曙柳汀街397号（宁波妇儿医院西侧）；QQ群：320520653；更多旅游信息请加天天商旅微信公众号：ttsl001。

福彩

双色球 第2014117期
红色号：05 10 17 25 28 29 蓝色号：04
15选5 第2014274期
基本号：05 06 09 12 14
3D 第2014274期 开奖号码：3 6 1

体彩

●20选5第14274期:01 02 06 10 17;●排列3排列5第14274期:4 7 5 3 2;●足彩4场进球第14157期:0 1 0 1 1 0 1 2;●足彩6场半全场胜负第14150期:1 0 1 0 0 0 3 3 3 3 1。
(中奖号码以彩票中心公告为准)