

过年逛商场 要注意营业时间哦

银泰百货打烊2天半，大多商场晚上不营业

过年的时候少不了出门逛街购物，春节期间宁波各大商场营业时间是怎么安排的？记者昨日走访市场了解到，春节期间宁波绝大部分商场和广场都将执行“春节时刻表”，其中银泰百货春节休息时间最长，除夕到大年初二上午都闭店休息。

记者 孙美星 实习生 杨怡莹

商场在除夕关门歇业，前几年还没出现过，不过自从银泰百货于2014年春节首次打破常规后，不少零售企业相继跟风，今年银泰的打烊时间又增加了半天。记者昨日从宁波银泰了解到，今年银泰旗下所有实体门店及银泰网，从2016年除夕至初二下午1点，打烊两天半，以方便6万多名员工回家过年。

与银泰百货不同，宁波其他商家大多选在除夕当天坚持营业，但当天打烊时间有所提前，大年初一开门的时间也有所延迟（详见右表）。

二百商场

除夕 17:30 闭店,初一的营业时间为 10:00~17:30

新华联商厦

除夕 17:00 闭店,初一、初二的营业时间为 13:00~18:00

天一广场与和义大道

除夕至初二,18:00 结束营业
初一开门时间为：酷购、国购 12:00 开始营业,和义大道 13:00 开始营业

杉井奥特莱斯广场

除夕当天下午营业到 16:30
初一为 10:00~18:00
初二、初三为 10:00~20:00

鄞州万达广场

除夕为 09:30~17:30,
初一至初三为 10:00~20:00

世纪东方广场

除夕为 10:00~17:00,
初一、初二为 10:00~18:00

南塘老街

除夕为 09:00~17:00,
初一至初三为 10:00~17:00
部分餐饮商家营业时间照常

印象城

除夕、初一为 10:00~18:00,
初二为 10:00~20:00

莱迪—亚细亚商业广场

除夕至初六为 10:00~16:00

来福士广场

春节期间营业时间照常, 10:00~22:00



制图 梁宁

节日礼物怎么挑，营养师来为您支招

新春佳节即将到来，期待回家团聚的同时，你是否还在为如何挑选礼品而发愁？人参、灵芝、虫草、铁皮石斛、阿胶等名贵的滋补品具有一定的药用价值，但价格不菲，所谓好看不实惠。到长辈家串门，更要兼顾老人们的身体情况，准备一份真正健康、合适的礼品的确是门学问。

结合营养和老百姓的需求，宁波市第二医院营养科主任徐斌斌给大家提供了几个既平价又实用的营养食品，可以作为新春佳节馈赠亲友的礼品，供大家参考。

记者 鲍云洁 通讯员 张慧琴 郑珂

- 水果：挑对种类，优先选择本地、应季

说到新春送礼，最先想到的就是水果。水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，但现在市场上水果种类繁多，到底该如何选择呢？
酸枣、鲜枣、奇异果（猕猴桃）、柠檬、樱桃、草莓、橘子等含有丰富的维生素C，可强化免疫系统，促进伤口愈合和对铁质的吸收。
黄、红色等深色水果，如沙棘果、芒果、木瓜、哈密瓜、杏、橘、柑、枇杷、柿
- 蛋白质粉：乳清蛋白、大豆蛋白有区别

近年来，蛋白质粉作为保健品也成了不少人佳节馈赠的一大选择，目前市面上蛋白质粉主要为两大类：大豆蛋白粉（植物性）和乳清蛋白粉（动物性）。
蛋白质粉主要适用于外科大手术、肿瘤放化疗等导致蛋白质重度亏损，机体处于负氮平衡状态的人群；也可用于功能性消化不良、小肠吸收障碍等导致蛋白质摄入或吸收不足的人群；也可用于生长发育期的少年儿童、妊娠期和哺乳期妇女、胃肠道功能较弱的老年人、消瘦人群，以及
- 乳制品：分脱脂、全脂，冷藏、常温几种

虽然牛奶、酸奶等乳制品已经成为老百姓餐桌上的常规饮品，但春节送礼挑选一款合适的乳制品，也是一个不错的选择。
选择牛奶时，首先要分清买的是乳制品还是乳饮料。徐斌斌建议大家通过查看蛋白质含量进行判断。通常纯牛奶蛋白质含量在2.9%以上。而一些乳饮料往往以水为原料，其次才是奶。这些乳饮料是无法达到真正补充蛋白质的作用。
“什么样的人群适合喝什么牛奶也有讲究，无特殊标识的纯牛奶通常是指全脂牛奶，适合大部分人群食用；糖尿病、高脂血症、减肥人群、某些脂肪消化吸收不良人群
- 鱼油制剂：鱼油和鱼肝油不是一回事

鱼油是鱼体内的全部油类物质的总称，包括体油、肝油和脑油。鱼油富含ω-3系多不饱和脂肪酸（DHA和EPA），具有抗炎、健脑、调节血脂等作用。
“我们这里所说的鱼油并非指鱼肝油，消费者在购买的时候一定要认清自己购买的是鱼油还是鱼肝油。后者主要含有维生素A和维生素D，常用于防治夜盲、佝偻病等。”
由于海洋污染加重，因此建议选择纯度高、提取自深海无污染鱼类的鱼油产品。鱼油适合高脂血症人群，心脑血管疾病等人
- 其他：根据不同人群需要可针对性赠送

微量营养素补充剂主要针对某些食物摄入严重不足，如减肥人群、糖尿病人等需要控制饮食的人群，偏食挑食人群；吸收利用功能减退人群，如胃肠道恶性肿瘤术后患者、胃肠道功能减退的老年人、肿瘤放化疗食欲减退患者等；长期和维生素需要量相对增高人群，如妊娠和哺乳期妇女等，就需要在日常膳食基础上适当补充。这类补充剂剂

鄞州区公开招聘
53名社区专职工作者

有意者请于2016年2月17日至18日上午8:30至下午4:00，持本人有关证件办理报名手续。
相关招聘简章详见鄞州区民政局网站 (<http://mzj.nbyz.gov.cn/>)。
咨询电话：87419532 87419533