

东南商报

08

广告

2016年4月4日 星期一
编辑：钱元平 雷军虎
组版：张 婧

活动

商报社区服务大篷车第371期
开进江北翠东社区

上周，商报社区服务大篷车第 371 期来到江北区文教街道翠东社区，由商报和李惠利医院联合推出“健康惠民大讲堂”第一期讲座，邀请骨科主任医师沈延东为居民讲述登山运动之前如何爱护膝关节、踝关节的那些事，让大家受益匪浅。

沈医生介绍，正常的人体膝关节周围有一层薄薄的软骨，就像骨头与骨头之间的“润滑剂”，软骨没有血管，主要靠周围关节液提供养分，一旦损伤是不可逆的。

一般情况下，软骨会随着年龄的增长逐渐老化，30 岁之后，关节软骨的延伸能力、回复原状的能力开始减弱，再加上关节液减少，关节软骨变得干燥。因此容易发生损伤、磨损，引发退行性关节炎。

登山时，膝关节负重等于自身体重，而下山时除了自身体重之外，还要负担下冲的力量，这样的冲击会加大对膝关节的磨损。“在登山时，有一个小动作是要不得的。就是往上跨一步，膝盖往一侧扭转，这对半月板等关节软组织会造成一定的磨损。”沈医生强调。

在登山时，还有一个最容易受伤的地方是踝关节。踝关节扭伤不仅韧带会损伤或断裂，还有发生撕脱骨折，甚至骨折移位。不过大部分伤害若能在急性期给予适当处理，都能在休息一段时间后恢复到最初的运动能力，倘若治疗不及时或不当，日后会反复扭伤，影响关节功能。

踝关节扭伤，用毛巾包裹冰袋在受伤位置进行冰敷，在受伤后 48 小时内进行，每次冰敷时间约 20 分钟，每次间隔 3 小时，一旦损伤就不要勉强走动，把受伤的肢体抬高至心脏部位以上，减少足踝部的肿胀。

沈医生建议，大家在登山、跑步运动之前，做几组热身运动会起到很好的预防效果。让关节、肌肉、韧带以较轻的活动量进行预热，增加关节灵活性，防止运动受伤。还可以原地小跑 5 至 10 分钟或者做一组伸展，克服肌肉组织的粘滞性，增加肌肉、韧带的伸展性和弹性。用双手手指揉搓膝盖下边缘，促进关节润滑液的分泌。最后，每个人的运动量都要量力而行，循序渐进。

美容

健康

早餐没那么重要？

估计每个人都被叮嘱过“早饭要吃好”。但英国研究人员最近对此提出质疑，认为长期以来早餐的重要性缺乏科学论证，其背后可能隐藏商业利益。

英国巴斯大学营养学教师詹姆斯·贝茨博士接受《新科学家》杂志采访时说，一直以来，吃早餐被认为能促进人体新陈代谢、增加能量，尤其能降低午饭进食过量导致发胖的几率，“这些好处听起来很有道理，但大多只是基于观察的推论，并未经受过科学测试”。

为检验早餐对人体健康的作用，贝茨博士要求一组测试者每天摄入热量约 700 卡路里的早餐，另一组只喝水。结果显示，喝水组成员午饭时只比吃早餐组吃得略多一点，超出部分的热量远不到 700 卡，这证明不吃早餐并不会导致体重增加。

研究人员认为，过去几十年来早餐的重要性很可能被那些销售鸡蛋、麦片和火腿熏肉的商家刻意夸大。不过，研究人员同时也指出，不应把早餐的好处全部否认，最新的这项研究也并未涉及早餐对人精神状态和大脑活动的影响。

新华社

机票

明日部分宁波始发航班票价

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
香港	8:30	1550	成都	12:00	1010
香港	14:30	1550	成都	13:15	1180
香港	19:00	候补	成都	16:10	1180
澳门	15:50	1300	成都	19:30	760
浦东	7:35	350	成都	19:45	760
乌鲁木齐	7:35	1190	重庆	10:25	780
北京	7:20	690	重庆	11:30	940
北京	9:40	690	重庆	13:25	700
北京	10:00	830	重庆	14:25	620
北京	12:00	1380	重庆	17:05	620
南苑	15:20	1040	昆明	7:40	990
北京	17:45	1100	昆明	11:10	1190
北京	18:55	830	昆明	12:55	1190
北京	19:10	970	昆明	19:55	890
北京	19:05	830	昆明	20:45	590
天津	18:20	790	昆明	21:15	690
天津	21:30	520	丽江	13:15	640
广州	7:45	890	贵阳	12:15	830
广州	10:50	950	贵阳	12:50	830
广州	12:40	950	兴义	13:15	450
广州	14:30	950	桂林	19:15	990
广州	17:00	950	长沙	11:30	490
广州	17:45	830	长沙	11:40	350
广州	17:55	1190	长沙	19:45	310
广州	21:40	710	安庆	21:15	200
深圳	9:45	1280	南昌	13:15	340
深圳	11:25	1280	南昌	19:30	390
深圳	15:50	1020	武汉	7:40	530
深圳	14:35	1270	武汉	12:50	450
深圳	21:05	900	武汉	15:20	450
深圳	21:40	900	武汉	16:10	450
厦门	17:30	620	郑州	11:40	1080
哈尔滨	13:25	1380	西安	8:00	760
长春	10:15	1300	西安	13:40	910
沈阳	7:10	1020	银川	13:40	950
沈阳	14:20	1190	兰州	15:20	1010
大连	9:30	550	海口	10:25	620
大连	11:30	550	海口	13:10	540
大连	16:00	620	海口	17:20	450
大连	18:00	490	海口	21:00	450
青岛	7:10	600	铜仁	12:15	800
青岛	14:30	860	呼和浩特	13:00	580
青岛	22:15	600			

注：1、以上价格信息于昨日17点采集，均不含税，仅供参考；2、24小时售票热线：88886666、88887777、13336668686，市区内免费送票。

福彩

双色球 第2016037期
红色号：06 15 26 31 32 33
蓝色号：16
15选5 第2016087期
基本号：02 05 07 08 11
3D 第2016087期
开奖号码：0 9 9

体彩

20选5第16087期：
01 03 06 10 18
排5第16087期：
9 1 7 2 7
6+1第16038期：
2 5 6 4 6 1+7
(中奖号码以彩票中心公告为准)

活动

各种特惠等您来领

为了更好地为老爸老妈们服务，飞扬旅游特意在春暖花开的时节组织了约 1600 个名额供选择，各种特惠等您来领！

一、意式风情！歌诗达邮轮幸运号韩国济州日本福冈 5 日游：5 月 8 日出发，1999 元起；二、初夏出行！天海邮轮新世纪号韩国济州釜山日本福冈 6 日游：5 月 27 日出发，2380 元起；三、初夏出行！避开暑期高峰，歌诗达邮轮幸运号韩国济州日本福冈 5 日游，6 月 5 日出发，2199 元。

热线：27666666、4000－365－666；地址：海曙大沙泥街 88 号富茂大厦裙楼 8/9 层；爱飞扬旅游网：www.i-flying.com。

戒美容

旅游

“一日一苹果”
或助降低早死风险

“一日一苹果，医生远离我”。澳大利亚研究人员如今为这句俗语找到了科学依据。英国《每日邮报》3 月 31 日援引西澳洲大学一份研究报告报道，每天吃苹果或许有助降低早死风险。

研究人员连续 15 年跟踪调查 1456 名 70 岁至 85 岁妇女的生活习惯后发现，与没有吃苹果习惯的调查对象相比，坚持每天摄入超过 100 克苹果的老年妇女的早死风险更低。

研究人员说，这主要归功于苹果皮中的抗氧化物质类黄酮含量较高。西澳洲大学药理学研究员乔纳森·霍奇森说，之前的研究显示，摄入苹果皮中的类黄酮可有助动脉舒张。除类黄酮外，苹果富含的纤维还有助降低血压、胆固醇和患癌风险。此外，苹果还是镁、钾和维生素 C 的重要来源。

霍奇森表示，除苹果外，多吃其他富含类黄酮等物质的水果同样有益健康。

新华社

机票

每天一句宁波话

词条：硬伤

解释：本不该搞坏而搞坏，本不该如此。

例句：该道题目硬伤哦。

[这道题目本不该做错的。]

钱元平 辑录 任山葳 配图

分类信息

8:15-18:00 (全年无休、全天候办理) 咨询 QQ:956118880 办理微信号

套红免费送！56118880 56118881

活动截止日期另行通知！

空调家政

●空调洗衣机太阳能维修 87811222

法律服务

●张项羽遗失就业协议，编号 0221607 声明作废

代理离婚房产民间借贷案 87295238

声明公告

●张项羽遗失就业协议，编号 0221607 声明作废

物业转让

刊登：56118880 热线：56118881

店铺写字楼

●庄桥 350m² 厂房出租 13957803217 罗

●搬家公司转让可过户 15088829185

北仑厂房出租

3000 平方厂房一幢，层高 8.5 米，单独写字楼一层 500 平方(进出、水电独立)有意者面谈 13566515918

北仑厂房出售

3000m² 厂房一幢共 3 层，写字楼 1000m²，独立院子 500m²，变压器 250KV，独门独户，单独水表 13566515918

住房出售

售东阳市中心黄金地段商业中心街 3 间共 14 层约 3500 平方，位置佳，价格面议。电话 13706798068 方女士

搬家搬厂

●利民搬家搬厂 价格优 87771478

●旺发搬家厂长途空调拆装 87851189

调查咨询

神洲调查 87289267

民事取证、商务、打假、寻人

宁波人自己的老牌调查公司

商务调查 87253797

婚姻调查 寻人查址 经济纠纷

商务调查 打假维权 成功收费

旧货回收

●收注塑机冲床发电机 15857413955

高价收旧货 13967874755 赵

空调饭店办公用品废品等一切旧货

●收发电机与工厂旧货 13884450960

专业回收 13867850819

办公用品桌椅沙发家具床饭店货架

征婚交友

●本文 48 离未育个体 13252280757

●老中青相亲交友免费:87328947

●55 本文个体有房委电 13252280757

●本文 54 开厂有房找伴 17077961902

●本文 65 事退有房找伴 15677821915

●本文 42 单身开厂有房 17077961867

二手车市

高价购各档二手车

轿车皮卡货车 13056903116 虞

●二手斯巴鲁收购 13777000110

高价急售二手汽车

车好价可稍高 18868687777 方

长期承接生铁铸造

13705899117

五乡镇一楼厂房出租

329 国道地铁一号线宝幢站旁 270m² 水电齐全交通便捷 18658275888 余

镇海蟹浦厂房出租

坐落于余严村三宝路 1 号；水电网络，配套齐全，紧靠 329 国道，出入便捷。占地面积:2000 平方；余小姐：86586262，15858472039

厂房出租

宁镇公路边，2000 平方单层，有蒸汽，污水处理设施配套。联系电话：13505884633 胡先生

合作

●抵押一对一投资咨询 15888025822

浙 B 车贷

宁波南车易通汽车销售服务有限公司 详情关注服务号

月利率 5 厘 8 无手续费

不押车不装 GPS

热线 400-008-0840

出租出售

理想城位于鄞州区广德湖路和鄞县大道交界处，现有店面房 3000m²，可分割适宜酒店，培训学校，棋牌等。(邻近湿地公园)价格面议！另外：鄞州商会 5 楼 1650m² 出售，宁波商会 21 楼 1650m² 出售，价格面谈。电话：13505746581