

最近有没有醒得比平时早一些?

今天小满,又到了打盹的时节



商报讯(记者 石承承)昨天一大早,市气象台就发消息说,在云层的保护下,市区最低气温达到21.9℃,而且接下来几天的最低气温都将在20℃附近。

就连早晨起来也不会感受到明显的凉意,天气的变化就像是到了迎接“小满”节气的到来。

天气向着炎热转变

据《中国天文年历》显示,今天4时31分,我们迎来“小满”节气。

从天文学上来说,“小

满”是夏季的第二个节气。夏,在《尔雅》中被称为“长赢”。赢,娶其“盈满”“盈余”的意思。“小满”节气的到来,意味着我国大部分地区“渐次入夏”,天气向着炎热迈进了一步,因此有“小得盈满”的意思。

“夜猫子”要叫苦了

大伙儿仔细感受一下最近的生活变化,有没有发觉,早上醒得要比平时早一些,有时甚至连闹钟都用不上了?

这其实是人体的生物钟跟随“昼渐长夜渐短”的规律在进行调整。

如此一来,习惯晚睡的“夜猫子”恐怕要叫苦不迭了:晚上睡得晚,早

上醒得早,白天就容易犯困。

除了遵循天时,尽量做到早睡早起,随着“小满”节气的到来,又到了午后补觉的时节。

“吃河虾不吐河虾壳”

每个节气都有属于自己的时令食物。在农耕社会,人们有在“小满”节气吃苦菜的传统。

苦菜,也被称为“败酱菜”“苦麻菜”。在《本草纲目》中,李时珍则称其为“天香菜”,并称“久服,安心益气,轻身,耐老”,人们常常用它来醒酒。

过去人们吃苦菜可不像现在是为了尝鲜,而是为了充饥。

“小满”时节,夏收

作物开始饱满,但尚未成熟,刚好处于青黄不接的时段,而此时田间的野菜蓬勃生长,吃野菜度过饥荒,顺理成章。

说到尝鲜,“小满”节气还有一道接地气的时令美食,河虾。

此时春夏之交,刚好是河虾肉质丰腴、味道鲜美的时节,颇有“小得盈满”的意境。

河虾的吃法,各有所爱。有的喜欢葱姜清煮,口感鲜甜,图的是原汁原味;有的喜欢葱油酱爆,图的是入口唇齿留香。

听自幼在东钱湖边长大的人说,当地人喜欢吃河虾不吐河虾壳,一来嚼个鲜味,二来也是区分野生河虾和养殖河虾的办法,“野生河虾的壳要硬许多。”

昨天举办了一场
残疾人专场创业集市
66家单位带来480余个工作岗位

商报讯(记者 林伟 通讯员 任社 牛轱群)今天是第27个全国助残日。昨天,以“爱在红五月”为主题的第23期宁波创业集市公益创业专场暨全国助残日主题活动在人力资源大厦举行。在这次集市上,展示了28个优秀残疾人创业项目,以及20个以志愿服务为核心的创业项目。

此次创业集市还组织了一场残疾人专场招聘会,共有66家用人单位带来了480余个工作岗位。这些工作岗位包括电话客服、物流专员、路面协管员、厨师、平面设计等。值得注意的是,参加招聘的还有宁波市轨道交通、公交总公司等15家国有企业。近4个小时的供需对接,促使了52名残疾人应聘者与用人单位达成就业意向。

数据显示,我市现有残疾人36.6万人,约占全市总人口的6.36%。截至今年4月,持证残疾人17.19万。目前,持证就业年龄段有就业能力和就业意愿的残疾人为5.85万,已就业人数为4.76万,还有近1.1万残疾人需要获得就业帮扶。

仅招50名学生,却来了700多人面试

宁波将有自己的轻轨小司机

商报讯(记者 徐叶 通讯员 徐剑军)昨天上午,宁波市职教中心学校人山人海,这里将“诞生”宁波首批轻轨小司机。据了解,2017级电力机车运用与检修(电客车司机方向)仅招50名学生,现场却来了700

多人参与面试。

这个“订单班”是宁波轨道交通集团有限公司,首次委托宁波本土学校培养电客车司机岗位专业人才(俗称“轻轨司机”),属于2017年中考的提前批招生。因就业方

向明确,岗位新潮,这个班被家长们亲切地叫作“宁波人自己的小司机”培训班。“既能学技术,又能搭上宁波城市发展的快车,我们和孩子都很喜欢。”面试现场,家长徐先生很期待地说。

现场面试除测试身体素质项目外,还要求学生多方面展示自己。按规定,面试合格者将于6月20日凭中考估分网上填报提前批志愿,教育局将在实际分数不低于540分的考生中最终录取50名。

消息

宁波科技活动周启动

今年的5月30日,是全国首个科技工作者日。昨天,2017年宁波科技活动周开幕式暨科技工作日启动仪式在市科学探索中心举行。本届活动周由宁波市委宣传部、市科技局、市科协、市教育局等单位共同主办。

活动周期间,将有科普知识进社区、进校园、进企业等40多项丰富多彩的活动。
王元卓 王虎羽 王国英

每天一句宁波话

词条:

听明

解释:

听见。

例句:

依讲介轻我没听明哦。

[你说得这么轻,我听不见的。]

钱元平 辑录 任山威 配图

体彩

大乐透第17057期:12 16 19 23 24 02 05

20选5第17133期:01 02 05 13 15

排列5第17133期:1 6 6 5 7

(以公证开奖结果为准)

“宁波棚改记忆”
摄影大赛暨征文活动征集结束
但一座城市的“棚改记忆”才刚刚开启
1200多幅照片、50余篇征文见证棚改历程

“宁波棚改记忆”摄影大赛暨征文活动今天截止。自今年3月21日,大赛征集活动启动以来,我们一共收到了1200多幅棚改美图,50余篇棚改征文,同时,我们也收获了很多感动。虽然大赛征集活动已经结束,但一座城市的“棚改记忆”才刚刚开启。

曾经的家园,有太多美好的回忆,从一封封手写的信件、一张张泛黄的照片中,娓娓道来。前天上午,85岁的王炳扬和老伴坚持坐1个半小时的公交车,拄着拐杖走进宁波报业传媒大厦,一定要把因非特台风家里进水、满地狼藉的照片交给我们。“整个朝阳小区就我家地势最低,每年台风我家受灾最严重。我做梦也没想到,80多岁了还能告别住了25年的危旧房,住上崭新安全的房子,台风天再也不用担惊受怕、整晚失眠了,这都是宁波市的棚改政

策好啊!”

本次“宁波棚改记忆”摄影大赛暨征文活动,由市住房保障管理中心和宁波日报报业集团都市报系、宁波通讯杂志社、宁波市摄影家协会联合举办。

除目前已经产生的网络人气奖外,下一步,我们将对所有来稿作品进行集中整理,并邀请摄影、城建、传媒等方面专家组成评委会,对新老照片、组图进行几轮评审,最终评选出一等奖1名,二等奖3名,三等奖5名,入围奖90名。获奖名单将于5月25日通过《宁波晚报》、《东南商报》及其官方微信公布。奖项设置:一等奖:现金4800元(1名);二等奖:现金3000元(3名);三等奖:现金1500元(5名);入围奖:现金200元(90名)。

在“宁波棚改记忆”摄影大赛期间,优秀的棚改征文稿件也将在《宁波晚报》进行选登。征集的文字类稿件,主办单位有权在文集、画册以及其他宣传中使用,作者有署名权。

记者 周科娜



今天
多云
19℃~28℃
东南风2~3级



明天
多云转阴
19℃~29℃
东南风3级



后天
阵雨
20℃~28℃
东南风2~3级

福彩

6+1 第2017057期

基本号: 1 5 1 1 9 4

生肖码: 羊

15选5 第2017133期

基本号: 03 07 09 10 11

3D 第2017133期

开奖号码: 9 2 0