



早晚凉,中午热,丝袜和毛衣同屏出现;气温骤升,突换春装,机体不适应外部环境乏力感冒……

又到一年“坑爹”季

本报记者 王博 漫画 丁安

“又到了一年中坑爹的季节!”早晚凉,中午热;穿少了凉,穿多了热;坐一会凉,走几步热,没有太阳的地方凉,有太阳的地方热……一时间,“感冒着凉”、“丝袜和毛衣同屏出现”、“芙蓉姐姐都瘦了,不好意思胖下去了”……既然宁波已经入春,天气为何还这般折腾?上周忽冷忽热最大温差近20℃,本周初好不容易迎来晴天,随后却降雨连绵。许多网友感慨:“这日子过得纠结忐忑!”

丝袜和毛衣同屏亮相

网友“自然”是位年轻姑娘,每天都要为穿什么思前想后。近来,每次遇到好天气,她都搭配“丝袜+雪纺裙”上班。让她意想不到的是,刚到公司,就被同事调侃。“穿丝袜了?真凉快!”“人家年轻人火力旺,哪像您老人家要穿棉毛裤!”“年轻不美啥时候美!”……被同事这么一说,她感觉有些难为情,整个上午都把腿缩在办公桌下,直到中午去城隍庙逛街,发现好多跟她一样穿丝袜的人,才感到了些许“安慰”。

“乱了!今天宁波25℃,穿啥的都有!弱弱地问句,今天你穿了啥?最近是不是在为每天穿神马衣服头疼?”本报官方微博@宁波日报发的这条微博吸引了众多网友转发和评论。网友们的回复“千奇百怪”:怕冷的说穿了毛衣、棉毛裤、雪地靴,不怕冷的说穿了衬衫、丝袜、短裤,折中的说穿了薄外套和针织衫。

网友“指尖的幸福”很赞同这种“现在在这天乱穿衣的个性十足”的观点,说三月是毛衣与短袖齐飞,雪地靴共人字拖一色的季节!网友“姗姗”用“衬衫+丝袜+雪地靴”的装扮,俨然是“春夏秋冬全上身”,走在路上回头率超80%!网友“潘子禄”则把保暖放在第一位,说这种胡乱穿法一点都不酷,损害健康不靠谱!

春困感冒“中枪”了吗?

网友“维维豆奶”上周因冬天和春天“严重缠缠”、早晚温差过大而感冒,姜汤、感冒药和热水袋



充斥着生活。本周初,最高气温25℃,她觉得感冒好些了,就穿着衬衫和薄牛仔裤出门了。下夜班回家,阵雨来袭,她不禁打起了寒颤,次日就感冒复发,浑身酸痛,四肢乏力,鼻塞涕泪不止。

“中枪”的还有网友“萌萌”。上周末她以为天气暖了,就换了床薄被子,可刚换好被子,就阴雨连绵。“厚被子才洗晒干净,拿出来又要弄脏了!”抱着“忍忍就过去了”的心态,她睡觉时蜷缩成一团,迎来了重感冒。

还有一些网友,也在为这个“坑爹”的季节而烦恼,接连吐槽:“不想出门”、“不想吃饭”、“不想上学”!笔者采访发现,近期市区几家医院里患感冒的病人很多,大多数是由于气温回升,衣服减得太快,虽然感觉很舒服,但机体不能适应外部环境而引起的变化,患咽炎、扁桃腺炎和气管炎的也不在少数。

市区某医院的医师“孤芳自赏”在腾讯微博上提醒大家:“不能全怪天气,个人自我保护同样重要。大家要根据天气变化及时增减衣物,有意识地



捂一下。天气好时,要多运动,增强免疫力。”

你还好意思胖下去吗?

“三月不减肥,四月徒伤悲,五月路人雷,六月男友没,七月被晒黑,八月待室内,九月更加肥!十月相素累,十一月无人陪,十二月无三围,一月肉更肥,二月不知谁!”这则网上疯传的夸张段子,让吃货们在美食和渴望穿得漂亮、甩掉肥肉间疯狂纠结着,求而不得,辗转反侧!

过去的大半个月里,网友小杨尝试了三种“减肥法”,可一点儿没瘦。“这些减肥法,都要控制饮食,对我这种吃货来说,简直是深入骨髓的折磨!”每次想到夏天满身肥肉的“尴尬”,她就下决心减肥,每次看到形形色色的美食,她又忍不住诱惑,“吃了这顿,下顿再减”。就这样,周而复始,她的体重不降反升。

经过一个冬天的“胡吃海喝”,网友“天长地久”的啤酒肚在脱掉冬装后尤为明显。为甩掉肚腩,他近期每天运动,且晚餐只吃水果和蔬菜。“我几乎拒绝

了所有应酬,每晚啃青瓜。”

“好女不过百,连芙蓉姐姐都瘦身成功了,你还好意思胖下去吗?”很多网友认为“美丽不常在,减肥要赶快!”

网友“sun shining”在微信朋友圈发帖鞭策自己:“美食和肥肉是一种极特殊的关系。它们如胶似漆,肥肉对美食言听计从,还把美食伪装成夜宵带到我面前。美食暗恋肥肉,不能自拔,向肥肉表白,却打了自己一耳光。”网友“2货 nothing”在微博上公开表示:“嘴上享受一时,身上肥肉一世。我要减肥!我要漂亮!晚饭要少吃!”

当然,管住自己的嘴不容易。网友“日天雨林522”在“偷吃”后祈祷千万“别长肉”;“中午去书城给宝宝买书,顺路‘领略’了吃货们拼命推荐的薯条和大鸡排,肥肉啊肥肉,千万别来找我。”

周末气温起伏不大 赏花正当时

最高气温25℃、大幅度降温、雷电黄色预警、大风黄色预警……经过上周几轮“折腾”,宁波的天气或许玩累了,本周将呈现一个不错的周末,阳光明媚,温度和湿度也都比较适宜。今明后三天,气温起伏不大,最高气温19℃-24℃,最低气温12℃-16℃,多云时有阵雨。

在网友们看来,这个周末虽没有艳阳高照,但仍要好好把握。春天处处皆有景。眼下樱花、茶花、桃花、油菜花等已经相继绽放。喜欢茶花的,可到东钱湖福泉山、鄞州公园观赏;钟情玉兰花的,可去月湖景区、中山广场和鄞州公园;迷恋桃花的,可自驾去奉化萧王庙王家山天下第一桃园、慈溪掌起镇古窑浦村、宁海胡陈乡东山桃园、东钱湖及象山影视城等地。



#您播报#

镇海发布: 据镇海新城管委会消息,宁波植物园已基本完成一期范围内280亩木兰春色园和樱花海棠园两个专类园建设,种植乔木4800余株,灌木60余万株。眼下一期核心区春意盎然,樱花、海棠、木兰等已相继绽放。



#每日读报#

《尾号1453的私家车主 谢谢你》(宁波日报3月27日A10版) @艾伦-行者: 因为有这么人存在,才让我们拥有更多正能量。《88岁逝者的亲属放弃政府提供的免费墓》(宁波日报3月27日A2版) @望京柳庄猪爸爸: 陈规难改,积重难返,这不单是面子问题,更多的是千百年流传下来的风俗习惯,殡葬改革任重道远!《我市排污费4月1日起“涨价”》(宁波日报3月27日A3版) @文武7815: 提高排污费征收标准,是一个办法。关键还在监管,不然任何办法都会成为形式。(记者 金雅男 王珏 整理)

下载宁波日报客户端,送郁金香花展门票!

本报讯(记者金雅男)日前,东钱湖水上游园里50万株郁金香已竞相开放。想去欣赏吗?快来参加“我们去赏花展”网络互动活动吧。活动将在4月10日前结束,总共送出80张门票。微博转发送门票活动“我们去赏花展啦——第一波”将在今天抽取25名幸运网友,他们将获得价值50元的东钱湖水上游园门票。目前微博参与人数已超过600人次。

除进行微博转发送门票活动外,我们还推出了“下载宁波日报客户端,送花展门票”活动。我们将在每天的整点时段抽取3名参与下载客户端活动的幸运网友,送东钱湖水上游园门票。具体内容详见@宁波日报(新浪)置顶微博和宁波日报手机客户端。

欢迎使用宁波日报手机客户端



您可以通过宁波日报网、@宁波日报微博、微信公众号、扫描左边二维码下载(微信5.2版本用户扫码后请使用“在浏览器中打开”功能),安卓用户还可在豌豆荚、机锋市场、小米应用商店里搜索下载。苹果iPhone用户可通过App Store搜索下载。

宁波微(影) 春日寻芳 郁金香飘香 三月一路烟霞莺飞草长,桃花、樱花、油菜花……次第绽放,已是一派春意浓浓的繁荣景象。尤其是花型新颖,颜色艳丽的郁金香,受到游客们的普遍喜爱。(图据网友@三峡风-666、@蜡笔-小汤、@雪人1170 记者洪茜茜整理)

中山路大院(原市政府东大院)维修工程监理单位招标公告

1. 招标条件 中山路大院(原市政府东大院)维修工程已由宁波市海曙区发展和改革局以发改发改[2014]3号批准建设,建设资金来自自筹100%。招标人宁波市海曙区聚资产经营有限公司。现对该项目的监理服务进行公开招标。 2. 项目概况与招标范围 建设地点:解放北路以东,县前街以北,苍水街以南,厂堂街以西。 建设规模:总用地面积约44511.1平方米,建筑总面积约32001平方米,共有9幢楼组成。其中2#、3#、9#楼属于加固维修项目,建筑面积约4996平方米;1#、4#-8#楼属于维修项目。 总投资:2700万元; 建设项目工程概算投资额:2289.96万元;工程类别及等级:相应工程二类。 质量目标:同施工质量等级要求;安全控制目标:同施工安全等级要求;进度控制目标:同施工工期要求。 施工监理服务范围和内容:本工程房屋结构加固、室内外维修等工程全过程监理。 施工监理服务期:施工阶段。 3. 投标人资格要求 (一) 投标人资格要求:投标人须具有合法有效的营业执照;投标人须具有合法有效的工程监理资质证书,专业和等级:房屋建筑工程监理乙级及以上资质; 投标人须在宁波市建筑市场信用管理系统(以下简称“系统”)中须具有B级及以上信用等级(以开标之日所在季度信用等级为准); 投标人相关信息已在系统中确认通过; 投标人在宁波工程建设网(www.nbecw.gov.cn)上无正在公示且被限制投标的不良行为记录。 (二) 投标人拟派总监理工程师资格要求:具备国家注册监理工程师资格,注册专业房屋建筑工程; 总监理工程师相关信息已在系统中确认通过,在宁波工程建设网(www.nbecw.gov.cn)上无正在公示且被限制投标的不良行为记录; 总监理工程师在本市行政区域以外无在建项目,同时在承接本项目后,其业务量仍符合本市对施工现场关键岗位人员承接业务量的规定。 拟派总监理工程师在“宁波市建筑市场信用管理系统”中有未解锁项目超过《宁波市建设工程施工现场关键岗位人员管理暂行办法》(甬建发[2009]269号)规定,因特殊情况未能解锁的,须在资格审查申请文件中,提供经建设行政主管部门或其委托相关机构确认的项目完工证明材料。

中山路大院(原市政府东大院)维修工程施工招标公告

1. 招标条件 中山路大院(原市政府东大院)维修工程已由宁波市海曙区发展和改革局以发改发改[2014]3号批准建设,招标人为宁波市海曙区聚资产经营有限公司,建设资金来自自筹100%。现对该项目的施工进行公开招标。 2. 项目概况与招标范围 建设地点:解放北路以东,县前街以北,苍水街以南,厂堂街以西。 规模:总用地面积约44511.1平方米,建筑总面积约32001平方米,共有9幢楼组成。 项目总投资:2700万元 招标控制价:15554944元 计划工期:160日历天 招标范围:本工程房屋结构加固、室内外维修等施工承包。 质量要求:按国家施工验收规范一次性验收合格 安全要求:合格。 3. 投标人资格要求 (一) 投标人资格要求: 投标人须具有合法有效的营业执照; 本次招标要求投标人须具备以下第(1)条或第(2)条资质: (1) 建筑装饰装修工程专业承包壹级资质且具备特种工程专业承包资质(含结构补强资质)或由上述资质组成的联合体; (2) 建筑装饰装修工程设计与施工壹级资质且具备特种工程专业承包资质(含结构补强资质)或由上述资质组成的联合体。 投标人在宁波市建筑市场信用管理系统(以下简称“系统”)中若有信用等级,须具有B级及以上信用等级(以开标之日所在季度信用等级为准); 投标人相关信息已在系统中确认通过; 投标人在宁波工程建设网上无正在公示且被限制投标的不良行为记录; 其他要求:投标人电子信用证的施工登记情况符合承接业务规定且人工工资担保在有效期内。 (二) 投标人拟派项目经理资格要求: 拟派项目经理须具备注册建造师[含临时建造师(不超过60周岁)]壹级资格,注册专业建筑工程,拟派项目经理相关信息已在系统中确认通过; 拟派项目经理在宁波工程建设网上无正在公示且被限制投标的不良行为记录; 拟派项目经理在本市行政区域以外无在建项目,同时在承接本项目后,其业务量仍符合本市对施工现场关键岗位人员承接业务量的规定。 (三) 其他要求: 拟派项目经理施工任务量控制必须符合《宁波市建设工程施工现场关键岗位人员管理暂行办法》(甬建发[2009]269号)和《关于进一步落实鼓励建筑业企业创先争优工作的通知》(甬建发[2011]168号)规定且不得有未竣工的变更项目 and 宁波市行政区域