

甬城 @进行时

#您播报# @常乐老兵: 日湖的荷花开了! 喜欢赏荷的朋友又可一饱眼福了。



#每日读报# 《高考期间交通迎“两重天”》——考生须早做准备,有突发状况可求助 81981000。(宁波日报6月4日第8版)

@7815 文武: 市民高考期间尽可能少开车,多选择公交出行,共同为参加高考的学子创造畅通的交通环境。

《城市轨道交通线网规划(修编)公示》——总规修订后线网增至7条线共271公里长。(宁波日报6月4日第2版)

@不要随便说: 轨道交通八方,环保出行惠民,五年蓝图今绘就,明日甬城更美好。

@王炎王京: 到2020年,5条轨道交通线建成,我们的出行将方便快捷许多!

#微生活# @宁波日报:

【逛超市前吃个苹果】很多人一进超市就抵制不住美食的诱惑,尤其是薯片等垃圾食品,各种买买买。美国康奈尔大学的研究人员表示,有一个简单的方法能遏制你对垃圾食品的购买冲动——逛超市前吃个苹果。吃苹果能增加饱腹感,减少人们对食物的欲望,此外,酸奶、燕麦等健康食品也有同样的效果。(记者 洪茜茜 整理)

微事微议

@小川正男: 读高中的时候,每天都是五点起床,然后穿上蓝白相间的校服,走过一条熟悉的小路,在一个小市场买两杯豆浆两个包子。再走一条马路,我就能看见一个扎着马尾辫,笑起来眼睛弯弯的女孩。那是一个分不清喜欢和爱的年纪,她是我隔壁班的女生,也是我偷偷喜欢的姑娘。

@Fhamy: 70后叫它机器猫,80后叫小叮当,90后叫哆啦A梦,00后叫蓝胖子。在每个人的童年中,都曾有这么一个小伙伴,可以无所不能。

@老杨家滴珊公主 Tiffany: 相亲最完美的结局是双方都看上了;最省事的是双方互看不上;最尴尬的就是仅一方看上,所以相亲是门技术活……

@耿力乐是头笨猪: 今天让女儿试着自己去刺吃带鱼,小宝贝说:妈妈,鱼刺总是跟我躲猫猫,我不要吃!(记者 金雅男 整理)

戒烟者迟到的心得: 为何没有早一点

【13岁孩子血压180或是父亲吸烟惹的祸】13岁的童童一直喊头痛,血压高达180,用药也没用。当满身烟味的爸爸来咨询时,专家认为可能这孩子从胎儿起就吸二手烟。父亲十几年来一直在家抽烟,每天3包-5包。父亲停止在家吸烟,配合医生的药物治疗后,孩子血压开始降低。

“吸烟有害健康,道理谁都懂,但对于戒烟,一开始我是抗拒的。”在海曙区某写字楼上班的网友“默如雪”大学毕业开始抽烟,一抽便是十几年。今年年初,父亲因为肺部原因突然病倒,这让他强烈体会到有个健康体魄对自己和家人来说,是多么重要。于是他想到了戒烟。

“老爹一直在家帮忙照料小孩,打理家务,自打他生病住院后,整个家庭的生活节奏打乱不说,看他生病遭罪真是十二万分的担心!”原本只需要安心上班的“默如雪”一下子开启高压忙碌模式,天天在学校、单位、医院和家庭之间来回奔波。“那段日子的煎熬让我明白:上有老下有小,自己的身子不能垮。”

“吸烟的副作用在我身上很明显:咽炎、咳嗽、痰多。一直知道吸烟有害无一利,还影响家人健康,但就是没决心没动力,戒不了。”这次,他说戒就戒,把原本作为码字标配的香烟,改成了各种小零食,感觉嘴巴不自在了就吃一点。一天天地坚持下来,不知不觉中大半没再碰烟。“慢慢地,感觉到原来抽烟时的不良症状有所改善,真该早点行动。”

5月31日,世界无烟日,网友“志”的微信里“蹦跶”进来一篇文章:《为了健康和孩子的未来,请不要再干这件事了》,是爱人发给他的“温馨提醒”。

“说来惭愧,老婆和孩子为我抽烟这事,没少费心思。”他说,平常他老婆只要看到相关主题的文章,都会转发给他看,提醒他为健康着想。女儿学会画画后,就在家醒目的地方贴上禁烟的标志,家里随处可见她亲手画的禁烟标志。她还借电视里那张很让人震惊的吸烟得病的图片,照着原样画了一张,贴在阳台门上。“为了不让家人失望,现在先减量,尽量少抽。”

抽的不仅是烟 可能抽掉了房和车

【抽烟败家!一辈子不抽烟能省辆宝马车】有媒体以24元一包烟计算,若每天抽一包烟,一年是24x365=8760元。假如烟龄为60年,他一生吸烟的花费为8760x60=525600元,可买辆宝马车。

“不算不知道,一算吓一跳,不知不觉这么多钱就化成烟雾散去!”网友“清水古井”惊叫道:当初若不抽烟,现在买房也不至于要勒紧裤腰带了。

网友“清水古井”是由于工作的缘故接触到香烟的:“做广告设计需要很多创意,通宵做文案是常有的事,有时候脑子里没有灵感,或者熬夜累了,不得已抽烟提神,渐渐地就有了七八年的烟龄。”随着工作有起色,抽的烟的档次也越来越大,烟瘾越来越大,有将近6万元花费在抽烟上。

算过经济账后,他痛定思痛,决定戒烟。“家在外地,在宁波上大学,又顺利找到喜欢的工作,为了能扎根宁波,彻底地融入这个城市,今年年初我决定买一套属于自己的房子。”“清水

各单位要加强协调联动,组织潜水员继续进行水下搜救,逐层逐间仔细搜寻。要坚持科学调度、科学施救,同时注意救援船只和人员自身安全。各有方面要大力支持人员搜救工作,切实保障救援工作有效开展。要调配



史上最严「控烟令」来了

你的朋友圈在疯传什么

本报记者 王珏 漫画 丁安 栏头 金雅男

近日,微信朋友圈有一段视频非常火爆。视频中,两个说话奶声奶气的孩子上街找人借火,每个抽烟者都拒绝了孩子的请求。孩子们随后递上一张纸条,上面写着“你关心我,但为什么不关心你自己呢?”

刚刚过去的第28个世界无烟日,以及被称为“史上最严”的《北京市控制吸烟条例》6月1日起正式施行,让“吸烟”“相关危害”“戒烟”“控烟行动”等话题成为网络热点。特别是一组内窥镜下烟肺影像图,在微信和微博疯传,图中吸烟者的肺部布满黑斑惨不忍睹,网友看完纷纷表示已惊呆了!你,准备戒烟了吗?



举两得。”

很难拒绝的“二手烟”

【十大最令人反感吸烟场所】①前三分别是:电梯、办公室、餐厅,第四至第十依次是:医院、会议室、长途车、商场、影院、网吧、家里。②上述十大场所大多属于公共场所,面对二手烟的危害,很多人选择远离或忍气吞声。③长期接触、吸入二手烟,可能会使呼吸系统发生病变,增加患癌概率。

这两天网友“小楼听春雨”正沉浸在怀孕的喜悦之中,同时也在担心随之而来的各种小问题,特别是办公室的二手烟令她头痛不已。

“刚知道怀孕的时候,原本安静的生活瞬间沸腾了。家里人总是叮嘱我注意这个,注意那个,最重要的一条就是‘远离二手烟’。可是办公室有好几杆‘老烟枪’,有座位挨得近的,时不时就飘了二手烟过来。”

“小楼听春雨”说,一开始她委婉提醒,很多同事有所收敛,一想到有孕妇会主动灭烟,可时间一长,仍然会忘在脑后,自顾自抽起烟来。自己也不好意思每次提醒。加上考虑到自己怀孕后,重活、累活都由别人做,休假总是她优先,“已受照顾”的她总觉得自己不能提太多要求,有时候只好走出办公室去透个气。

很多网友也有着相同的感受。网友“雨落”抱怨,除了办公室,在公园、餐厅等公共场合也经常有人随意抽烟,即使有标语警示禁止抽烟,这些人也熟视无睹。“特别是在电梯里,经常有人叼着烟就进来了,这完全是封闭的环境,吸进去对身体肯定不好。”

为了不被迫吸烟,网友“念念不忘”开始学习最近流行的3种“劝阻吸烟手势”。“北京已经开始实施‘史上最严控烟令’,全市范围公共场所、工作场所室内环境及公共交通工具内禁止吸烟,对室外吸烟也多有限制。虽然还没有在全国实施,但是我们也要为自己、为家人,一起来传播正能量,对二手烟说不。”

戒烟到底有多难

【戒烟老是失败,教你抵制4大诱惑】①避免与烟民接触,少去或不进酒吧、KTV等易吸烟的场所。②不要将春节、放假等聚会繁多的时候作为“戒烟日”的开始。③拒绝别人递的烟,不易做到时,可找如去洗手间、到门口接人等理由来推托。④在过去总是吸烟的地方和场所放置一些警示牌。

如何戒烟是众多网友探讨的一个热门话题。“明明意识到了香烟的危害,却不由自主地摸出一根抽抽。”有不少“老烟枪”在网上发帖抱怨,不是他们愿意吸,但烟瘾上来后,抽烟就是个下意识的动作。网友“颖儿”发帖称自己老公宁可离婚也不愿戒烟!戒烟真的很难吗?其实,说难也不难,来看看那些戒烟成功的网友的经验吧。

@六块腹肌小蛮腰:

有过9年烟龄,如今已成烟5年。在不抽烟的这些年里,我每天坚持健身、规律饮食。我能坚持下来的原因挺简单:自己要对自己身体负责,要对家人身体负责,想着这些就做到了。

@Jason 司法:

本人从高二开始接触香烟,到今年三月份烟龄已10年。现在已经戒烟两个月了,为了要孩子。戒烟关键在于有没有个人目标。只要奔着目标去,就没有做不成的。下定决心之后,拒绝第一根烟,就不会有第二根。戒烟之后感觉真的挺好,神清气爽棒棒哒。

@Calvin4U:

作为一个烟龄七年的年轻人,我在去年年底成功戒烟,心得就是:如果是按量递减,永远戒不掉。直接一根烟也不抽,并且向所有你认识的人夸下海口(前提你必须是一个言而有信、要面子的人),在每次烟瘾发作的时候我心想的就是:这要是复吸,所有人都会看不起我。我就是这样戒烟成功的。

宁波微(影)

初夏,是酸酸甜甜的。当下是枇杷、樱桃、杨梅三种水果成熟的季节,它们形态可人、色泽怡人、营养价值高,可谓初夏“三宝”。

初夏,是绿色的。炽热的阳光给了植物生长的动力。站在空旷的田野,放眼望去,一片郁郁葱葱、生机勃勃;用鼻子去闻,是夏天的芬芳;用耳朵去听,是万物生长的激情。(记者 金雅男 整理)



@乡间拾贝:大美北仑,一路风景。



@一米阳光-cherry:红樱桃。



@悠游畅游:古寺枇杷成熟时,正有喜鹊立上头。



@春萧萧:梦幻般的日湖梭鱼草。

【紧接第1版】动员一切可以动员的力量,采取一切可以采取的措施,力争分秒抓紧做好各项工作。当前,要抓好以下工作。

一是要继续做好人员搜救和伤员救治。要坚持把救人放在第一位,军

Table with columns: 物资名称, 规格型号, 品牌, 价格, 联系电话. Lists various mechanical parts and their prices.

绍兴护士学校 2015 招生. 招生专业: “3+2”五年制护理; 中专护理、助产. 报名时间: 应往届初中毕业女生.

学历提升 宁波教育学院夜大成教2015年招生. 国家承认学历学信网电子注册免费复考/专升本. 会计、市场营销、学前教育、国际经济与贸易.

央视 CCTV 《影响力》合作企业. 非手术“植入式”增发. 植发前后对比图. 咨询热线: 0574-28813806.

全国五一劳动奖状(集体)公示. 根据《全国五一劳动奖状、全国五一劳动奖章、全国工人先锋号评选管理工作暂行办法》,拟推荐浙江省二建建设集团有限公司参评全国五一劳动奖状(集体).

爱室丽 英国品牌 全球共享. 666 圆美国家具梦. A6套餐·三房二厅家具. 咨询热线: 8766 2266.