



天气·表情

昨天天气寒冷，几个年轻人在中山广场练习轮滑，运动起来就不觉得冷了。
通讯员 钱飞君 摄

与你聊天

东南风带来湿润与温暖 今起气温回升 暂别严寒天气

明天白天有18℃，适合节前洗晒

□记者 陈胜男

受夜间辐射降温影响，昨天市区最低气温仅-4.3℃，而这还不是昨天宁波各县（市）区中最冷的，镇海昨晨气温甚至在-5℃以下。天空状况良好会使得夜间气温明显下降，同样也能带来白天气温的迅速回升，昨天市区最高气温达8.7℃，昼夜温差在12℃以上。

据市气象台昨天发布的降温报告称，今天早晨我市平原地区的最低气温仍然只有-3℃，有冰冻；山区-4℃—7℃，有严重冰冻。本周这般的清晨也只剩今天了。

据预报，今天我市晴到少云，明天晴到多云。今晨气温仍在冰点以下，明天最低气温约3℃；这两天最高气温明显回升，今天13℃，明天18℃，特别适合春节前洗洗晒晒。这次升温与天气晴好有关，此外就是风向转变带来的影响了。从昨天夜间开始，我市风向由偏北风转为东到东南风，而后者带来的是湿

润与温暖。

中央气象台介绍，从昨天开始，全国大部分地区逐步开始进入回温阶段，北方升温较南方明显。而今天中东部地区的升温还在继续，最高气温0℃线将北跳到内蒙古东南部和吉林北部一带，最高气温10℃线将北抬到河北南部、山西南部。

这样的升温节奏就像是提前让我们感受了一把小阳春的气候。好天气也利于出行，那些需要返乡过年、备置年货的市民也不必因为天气因素而多一份担忧。

从全国范围看，未来10天，我国冷空气势力都较弱，全国大部分地区平均气温比常年同期偏高1℃—2℃，其中西北地区东部、华北、江南北部等地的部分地区气温将比常年同期偏高3℃—4℃。从降水来看，新疆北部降雪天气较多，降水量一般有3—5毫米，局地有10—15毫米；青藏高原大部、西北地区东南部、华北东北部以及东北部分地区有1—3毫米降水；四川、贵州、广西西北部有3—10毫米降水；江南、华北大部等地基本无降水。

微公益

生活垃圾分类知识竞赛揭晓

由城管局市容环卫处与中信银行联合举办的宁波市生活垃圾分类知识竞赛于前天揭晓。获奖名单如下：

一等奖：余海根；二等奖：邵坚、

鲍微微；三等奖：苗少伟、付春玉、王铁军；参与奖100名（详见宁波市市容环卫处网站）。

边城雨

福彩

6+1 第2014010期 基本号 1 8 2 6 7 8 生肖码 鼠

15选5 第2014022期 基本号 02 03 05 06 13

3D 第2014022期 开奖号码：9 6 9

开奖号码以浙彩中心公告为准

微发布

我省取消小学三年级以下统测 “小升初”不进行任何形式的学科文化性考试

为减轻学生过重课业负担，我省2014年起取消小学三年级及以下年级各种形式的统测活动。浙江省教育厅表示，对小学其他年级及中学学生进行统测，次数和学生参与比重也要严格控制。

浙江省教育厅厅长刘希平在21日召开的浙江省教育系统工作会议上说，下大力气抓好减轻中小学生学习过重课业负担工作，这不仅关系到教育质量，更关系到学生身心健康，包括广大教师的身心健康。关键是要树立正确的教育理念，认真遵循教育规律和人的成长成才规律，自觉推进素质教育。

浙江省教育厅2014年将进一步强化四

项措施，除了取消和控制相关年级的统测外，还包括：有计划地适当降低小学低年级教学要求，放慢教学进度；全面实行责任督学在中小学挂牌督导制度，实行督导责任制；切实做到“小升初”不进行任何形式的学科文化性考试。

浙江省教育厅要求，在减轻学生过重课业负担的同时，学校要加强体育教学、美育教学，加强学生的多形式社会体验和实践活动，开展学生阳光体育运动。浙江将继续办好全省篮球、乒乓球、足球三大联赛和艺术展演，鼓励和促进大学生加强体育锻炼。

据新华社

春节后将举办48场招聘会 首场正月初八开市

昨天，记者从中国宁波人才市场获悉，在春节后两个月内宁波人才市场将推出各类现场招聘会48场，应对春节后可能出现的企业用人潮和个人求职潮“双高峰”。

据了解，从2月7日到3月30日，宁波人才市场将在两个月内举办48场各类现场招聘会。其中，2月12日到3月2日，连续3周，每周三、四、五、六、日均有招聘会，单周招聘场次多达8场。

首场招聘会将于2月7日（农历正月初八）在宁波市人力资源大厦开市，连续3天举办宁波市技能劳务人才专场招聘会。从2月15日到3月2日，每周六、周日在国际会展中心7号馆举办宁波市春季大型系

列人才招聘会共6场，预计平均每场将有600家左右企业参加。

春节后，针对毕业生的还有2场“毕洽会”。2月13日，“毕洽会”将在宁波国际会展中心七、八号馆一楼举办，已经有900家单位报名参加，规模还蛮大的。另外一场，将在3月8日左右，在杭州下沙大学城举办一场宁波专场招聘会。

此外，中高级人才节后想跳槽的，可以去“才富·宁波”专场招聘会看看。从2月15日至3月9日，每周六、周日在柳汀街人才大厦都有中高级人才专场招聘会。其中，2月23日、3月29日的“才富·宁波”金领人才洽谈会将在凯洲大酒店举行。

罗湘波 檀怡

铁路宁波站暂不受理行包托运业务

回家过年，不少旅客返乡的行李包裹是鼓鼓的。铁路宁波站昨天表示，由于场站设施因素，宁波站目前暂不办理行包托运业务。

此前的铁路宁波东站，因为属于临时

场站，也没有行包托运业务。铁路部门表示，如果有包裹需要托运，可以通过其他物流方式办理，预计在铁路宁波站北广场建设完成后将会受理行包托运业务。

吴明京

微健康

不良生活方式加速心脏衰老

30岁的年纪，60岁的心脏。这样的矛盾组合在医学上并不罕见。在我市一些医院的心血管内科，医生们经常能碰到心脏“早衰”的人群。其中大部分人没有心脏方面的基础疾病，但长期保持着一些不良的生活方式，这让他们的“心脏”不堪重负。

32岁的陈先生从小爱吃肥肉，1米77的个头，体重超过了200斤。还有15年的烟龄，每天至少抽一包烟。在最近一次体检中，他被查出高血压、高血脂、动脉硬化Ⅱ级，他的心脏，更是比实际年龄要老得多。市李惠利医院心血管内科副主任医师麻付胜告诉他，如果再不干预，不排除发生心梗、冠心病的风险。这些，通常可都是老年人才得的病。

如何拥有一颗健康的心脏？饮食上，要做到“三少三多三低”，即少盐多醋、少荤多素、少炸多蒸、低热量、低脂肪、低胆固醇，同时每天保证一个苹果、一个

香蕉，这些都是对心脏有好处的水果。

生活中，要动起来。能走路、骑车就不开车，能走楼梯就不坐电梯。适量的运动不仅可以增加心脏功能，还能促进脂肪代谢、防止动脉粥样硬化、防止血栓形成，进而促进血液循环、增强机体抵抗力、提高全身各脏器功能。

烟酒对于心脏健康不利。烟碱可使心跳加快、血压升高、心脏耗氧量增加，酒精会对心肌造成损害，过量饮酒还会增加心脏负担，降低心肌收缩力，甚至会导致心律失常。因此，戒烟限酒，也有助于心脏保持年轻活力。

而体重每增加10%，冠心病风险相应增加38%。体重增加20%，冠心病危险增加86%。因此，体重超标的人尤其要少吃多动，让体重降到警戒线以下。

童程红 吕方伟

浓茶、咖啡解酒伤肾又伤心

俗话说无酒不成宴，年末聚会集中，喝高了的人也比比皆是。如何解酒，如何防醉酒，记者就此咨询了几位专家。

许多人都习惯在酒后来一杯浓茶或咖啡，却不知道这一做法会对心肾功能造成损害。市李惠利医院肾内科医生沈洲姬说，人喝酒后，绝大部分酒精会在肝脏中转化为乙醛，然后变成乙酸，乙酸再分解成二氧化碳和水经肾脏排出体外。浓茶或咖啡有利尿的作用，会令一些还未分解的乙醛过早地进入肾脏，刺激肾脏，损害肾

功能，严重者可危及生命。浓茶、咖啡还有兴奋心脏的作用，酒后饮用会增加心脏的负担，对于心功能不佳的人来说，影响就更大了。

因此，大家要解酒，最好饮用一些果汁、蜂蜜水和淡茶水，这些方式相对温和些。

空腹饮酒容易醉酒。因此，要防醉酒，大家最好在饮酒前先吃些菜，或者来几片面包，这样还能保护胃黏膜。当然最重要的，还是要适可而止，懂得在酒桌上说不。

童程红 应红燕