天气·表情

昨天阴有小雨。在濠河公园附近，鲜艳的花瓣纷纷飘落。 记者 唐严 摄

与你聊天

明天雨水节气
今天傍晚冷空气带来雨雪

□记者 陈胜男

昨天是元宵节后的首个工作日，不少学校也在昨天开学了。春节返程加上学生返校，两个高峰叠加为交通出行带来了不小的压力。好在天气有所配合，相比前一日的降雨量，昨天烟雨蒙蒙。但今天傍晚前后一股冷空气开始影响我市，雨势增大不说，降水形式也可能发生转变。

据市气象台预报，今天傍晚到夜里我市阴有雨或雨夹雪，雨雪量中等，山区雨夹雪或雪，雨雪量中到大；明天阴有雨或雨夹雪，山区雨夹雪或雪，傍晚到夜里雨雪止转阴天。浙江省气象台预计，今天下午到夜里起，我省受冷空气影响有降雪天气，浙中北部分地区有中到大雪。

由于昨天冷空气尚未到来，市区最高气温9.6℃，最低气温也达7.3℃。预计，今天白天的气温变化也不明显，市区6℃—8℃；明天4℃—7℃。但今明有降水，南方的湿冷反倒会让体感更不适应。而特别冷的早晨会在降水结束后到来，也就是后天起市区最低气温逐渐接近冰点。

明天将迎来二十四节气中的第二个节气——雨水。每年的2月19日前后，太阳黄经达330度时，是二十四节气的雨水。今年雨水节气的具体时间是19日凌晨1时59分。

雨水时节，气温回升、冰雪融化、降水增多，所以取名为雨水。雨水和谷雨、小雪、大雪一样，都是反映降水现象的节气。《月令七十二候集解》：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”意思是说，雨水节气前后，万物开始萌动，春天就要到了。

气象意义上的春天是日平均气温连续5天在10℃以上，则其中第一天就是入春首日。宁波常年的入春时间是3月26日，如果按照所处的节气看，则是春分时节，也就是雨水节气后还要过了惊蛰，在3月20日至21日前后进入春分时节，那时候才是常年宁波迎来气象意义上春季的时节。

微提醒

开学了，公共卫生也要跟上

新学期来了，为预防传染病等突发公共卫生事件的发生，确保校园卫生安全，市卫生监督所提醒全市学校和学生注意预防春季易发的呼吸道传染病。

呼吸道传染病主要通过空气、飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播，而学校是人员相对比较密集的地方，一旦出现则更加容易传播。因此，学校应全面开展学校卫生自查工作。对传染病防控、饮用水卫生、教学环境、生活设施卫生工作进行检查，发现卫生安全隐患应及时向相关监管部门申报。

供水设施（包括饮水机）要定期进行清洗、消毒，水质检测合格后方可投入使用；学生学习、生活场所要经常开窗通风。

开学后，学校要检查落实传染病防控措施落实情况，做好学生晨检和因病缺勤病因追查与登记工作，以做到传染病疫情早发现、早报告、早处置。同时，通过校园网、宣传窗、开设健康教育课以及卫生专题讲座等途径，让学生了解春季传染病的预防基本知识。

学生尽量不到人群密集的公共场所参加活动，避免接触鸡鸭鹅和鸟类等活禽，如接触禽鸟或禽鸟粪便，要立刻清洗双手。一旦出现发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状，尤其是出现高热、呼吸困难者，及时报告老师并就医。平时，要做到合理膳食，保证营养均衡，保证充足的睡眠，加强体育锻炼，增强机体的免疫力。

童程红 张垒

福彩

6+1 第2014018期
基本号： 6 9 3 1 7 6
生肖码：龙

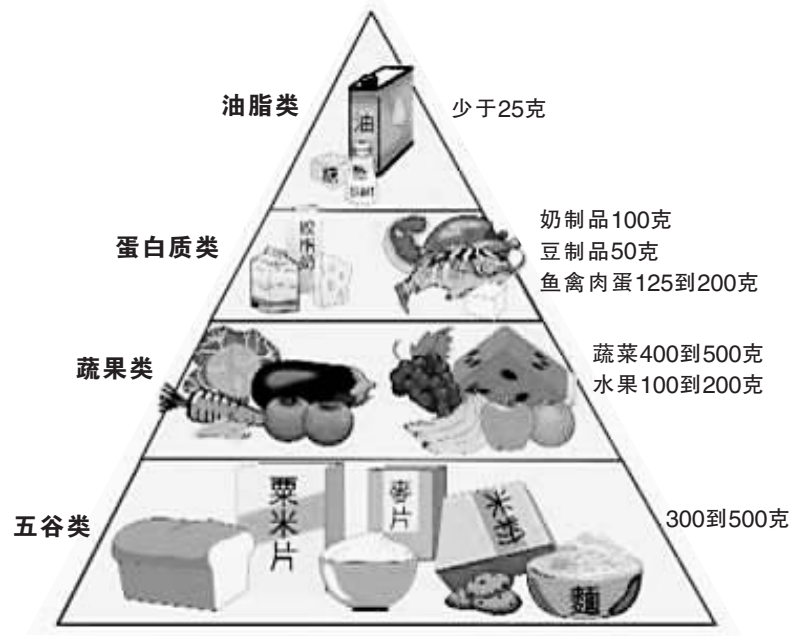
15选5 第2014040期
基本号： 03 04 05 11 15

3D 第2014040期
开奖号码： 0 6 8

开奖号码以浙彩中心公告为准

微健康

孕妇吃太多胎儿反而会偏小
对照“食物金字塔”吃可防超重



孕妇食物金字塔 （每日摄入量）

怀孕后，今天炖猪蹄，明天蒸河鳗，坚果、奶酪、水果更是全天候供应。在过去的这个冬天，不少准妈妈都过着这样“进补”的日子。

然而，在市妇儿医院，医生们做过统计，近期门诊中，超重的准妈妈超过40%。市妇儿医院妇产科大科副主任、主任医师范琦慧说，理论上来说，孕妇在整个孕期的体重增加幅度最好在12公斤左右，偏瘦小的孕妇可以增加得多一些，一般也不要超过15到18公斤，本来就偏重的孕妇体重增加最好少一些，一般以6到8公斤为宜。但不少准妈妈还不到怀孕的中期，就把“额度”给用完了。

体重增长过多，对于母体和胎儿都是不利的。孕期肥胖容易诱发高血压和糖尿病，引起一系列的并发症，还会造成分娩不顺，临床上许多剖宫产，都是由于准妈妈们偏胖，盆腔脂肪堆积，肌肉力量又差，实在生不出来而不得不实施的。

孕期肥胖主要是营养结构不合理所致。通常就是高脂高热量的食物吃得太多了，而富含蛋白质的蛋奶类制品、豆制品摄入偏少了。而胎儿生长发育期间若少了蛋白质，就容易造成生长迟滞，发育受限。临床上，过胖的孕妇和过瘦的孕妇一样，发生胎儿偏小的机率明显高过体重增加正常的孕妇。

这些准妈妈和他们的家人不知道，孕妇在怀孕后14周内，饮食和一般人无异，只要对照“食物金字塔”来吃就好了。

在食物金字塔中，油脂类食物位于顶端，每天以不超过25克为宜。接下来是蛋白质类食物，包括奶制品、豆制品以及鱼禽肉蛋等，其中奶制品要保证每天100克，豆制品要保证每天50克，鱼禽肉蛋每天大约在125到200克。第三层是蔬菜和水果，其中，蔬菜每天要吃400到500克，也就是一斤这样，水果每天要吃100到200克。要注意的是，不可以拿水果代替蔬菜。有的准妈妈不爱吃蔬菜，改吃大量的水果，以为这样就算“扯平”了，但是这样一来，糖分摄入多了，膳食纤维摄入少了，会影响到自己和宝宝的健康。金字塔的底部是五谷类食物，这类食物每天要保证300到500克。

童程红 马蝶翼

微发布

江北开通康复救助“绿色通道”

日前，江北区开发的精神残疾人门诊配药“一站式”报结系统投入使用。该系统具有服药救助资格查询、收费报结、救助抵用等服务，精神残疾人在定点医院门诊挂号和配药时，用身份证即可查询到本人的精神病服药救助资格和救助额度。符合条件的精神残疾人只需出示农保卡或医保卡，即可利用救助金抵用农保医保报销之后的自费部分，实现救助补贴即时报结。

在该系统启用之前，精神残疾人家属往往需要先跑救助机构领取服药救助卡，每次就诊都得带着这张卡，用一次记一次所花销金额，结算繁琐，又担心遗失。新启用的“绿色通道”大大简化了报销和补助流程。

据江北残联消息，今年该区对持证精神残疾人门诊服药救助金额由800元/年增加到1000元/年，同比提高25%，救助名额从去年的401名提高到623名，同比提高55.3%。救助人数占总服药人数的比例提高到98.56%。

滕华 张月娥

民建宁波市委设立“教学奖教基金”

近日，民建宁波市委会出资60万元，在宁波外事学校设立“教学奖教基金”，并现场颁发了第一批奖金。

据悉，“宁波民建教学奖教基金”用于奖励本校优秀贫困生、优秀特长生、学生社团、优秀教师和教育工作者。基金从2014年起，至2016年止，共三期，每期20万元。

成良田 高延丰

21日起庄浦公路将永久封道

按照江北区洪塘街道上宅村、洋市村规划调整方案，交警部门决定于2月21日起对庄浦公路（机场北路—洋市）实施永久封闭，禁止一切车辆和行人通行，受影响车辆、行人可经319省道通行。

徐叶 楼烧冬