

天气·表情



昨天，连续几天的雨水终于停止了，天一广场的玉兰花开放了。

记者 许天长 摄

与你聊天

今天出太阳
明天夜里又要下雨

□记者 陈胜男

昨天雨水停歇，出行也因此变得方便了许多。象山、宁海等南部地区还出了太阳，所以这些地方午后最高气温上升至15℃—16℃。但没能见到太阳的中北部地区水汽未散，眺望远处依然迷茫。

市气象台首席预报员朱龙彪介绍，昨天宁波刮起了北风，这是因为有冷空气影响我市。而昨天市区最低气温10.9℃、最高气温12.2℃的事实，证明了这股冷空气的强度很弱。

据预报，今天我市阴到多云，早晨依然有雾；明天多云转阴有雨。今天市区最高气温15℃，最低气温7℃；明天

7℃—13℃。今天我市刮偏北风，明天东北风，风力都是3级。

北方地区已将近一周持续出现严重雾霾天气，好在昨天凌晨一股较强冷空气南下，原本空气质量不佳的京津冀及周边地区昨天夜间起自北向南霾减弱消散。这样一来，不少南方地区的人开始担心这些霾会不会随着北风成为南方的输入性污染源。

朱龙彪说，这次影响不会很明显，主要原因是南方地区近日阴雨连绵，尽管今天白天我们还能见到太阳，但明天夜里又一轮降雨开始，而且雨量明显。如果北方的输入性污染源随冷空气南下，也会被雨水给冲刷和洗礼了。

这周末甬城都是雨，湿度高、能见度不佳，市民要注意出行、驾车的安全。

微公益

春季如何预防精神疾病复发
明天可到康宁医院听讲座

宁波市精神疾病预防控制中心新近成立了精神疾病病友与家属联谊会，建立病友及家属之间以及与医生、护士、药师、康复师交流互助的平台，组织讲座、咨询、交友等系列活动，传播精神疾病预防、治疗、康复及保持心理健康的知识，免费提供康复训练体验课程。

该中心的首期活动将由市康宁医院副院长吴向平作主题为“春季如何预防精神疾病复发”的讲座，现场有医生、护士、康复师、药师提供咨询。讲座时间：2月28日9:30；讲座地点：康宁医院门诊楼四楼（镇海区庄市街道庄俞路1号）。
童程红 郭军

福彩

6+1 第2014022期 基本号：3 8 8 8 2 7 生肖码：猪

15选5 第2014049期 基本号：03 04 05 07 11

3D 第2014049期 开奖号码：3 9 2

开奖号码以浙彩中心公告为准

浙江大学远程教育2014年春季招生

名校优质教学资源 网络学习自主灵活 毕业证书教育部电子注册 国家承认学历

招生层次：高起专，专升本，第二本科。

招生专业：护理、药学、会计、工商管理、建筑工程管理、公共事业管理、人力资源管理、金融学、法学、学前教育、计算机科学与技术、土木工程（工程管理）、电气工程及其自动化、英语（经贸英语）、汉语言文学、电子商务、信息管理

与信息系统等20多个专业。
学习形式：课件+教材自主学习，配有网上答疑、讨论和作业，期末到学习中心参加课程考试。适合各类在职人员进修学习。网络学习，本地支持。
入学方式：参加浙江大学自行组织的入学考试，择优录取；符合条件者免试入学。

宁波地区学习中心电话

宁波电大学习中心：87201035

宁波学习中心：27830859

奉化学习中心：88930803

宁海学习中心：65206392

余姚学习中心：62703755

象山学习中心：65766093

宁波医学学习中心：87035557

慈溪学习中心（含医学）：63046006

浙大远程教育学院：(0571) 87951746 网址：www.scezu.com

甬教广登【2014】0208号

微发布

杭州湾新区合作办学
由黄冈中学改为镇海中学

前天晚上，宁波杭州湾新区管委会在其官方微博发布的《宁波杭州湾新区教育资源布局及有关学校筹备情况的说明》中称，杭州湾新区合作办学由黄冈中学改为镇海中学。

杭州湾新区管委会在这份说明中称，2012年6月，经招商引校，新区与湖北黄冈中学签订了合作办学的框架协议，原计划2014年秋季正式开学。因学校离正式开学尚有一段时间，当时没有进一步明确办学模式、招生细则。在后续筹备过程中，双方认识到，在各省高考自主化命题制度下，省外学校在浙江办学不可避免地会在办学理念、教材、师资及招生范围上面临很多困难。新区管委会综合考虑社会认知度、贴近地方实际及长远可持续发展等因素，2013年11月与镇海中学就举办宁波科学中学（镇海中学杭州湾分校）达成合作协议。

同时，与黄冈中学友好协商，双方同意中止合作办学。

目前，宁波科学中学（镇海中学杭州湾分校）正在加紧筹备中，按照省内外名校的一般办学经验和做法，拟将学校的级别报批为宁波市市级学校，部分面向宁波全市招生，今年初中部将先行招生，今年9月正式开学的条件目前已基本具备。

为保证达不到宁波科学中学（镇海中学杭州湾分校）录取要求的新城区学生也能享受到名校教育资源，管委会商请镇海中学同时协办杭州湾新区初级中学，该校与宁波科学中学（镇海中学杭州湾分校）实施两块牌子、一套班子、一套教师管理的教学模式，符合法定义务教育条件的新城区学生均可入学。通过镇海中学的带动和优质师资的引进，把杭州湾初级中学办成为全市有较高影响力的优质学校。该校也将于今年秋季开始招生。
徐文燕

我市自主就业退役士兵
一次性经济补助实现城乡同一标准

日前，市民政局公布了我市2013年冬季自主就业退役士兵一次性经济补助标准。服现役满2年的城镇退役士兵自主就业一次性经济补助标准为33887元，较上年同期增长10.7%，服现役满2年的农村退役

士兵（除慈溪外）首次实现与城镇退役士兵标准一致，同为33887元。此外，城乡退役士兵均能享受同等的扶持自主就业相关优惠政策，包括小额贷款、个体经营、税收减免、职业技能培训等。
滕华

宁波晚报官方微信
推出给粉丝加V活动

宁波晚报官方微信最近推出给粉丝加V活动，方法很简单：

1.微信中关注“宁波晚报”；

2.发送头像图片到宁波晚报微信。

头像上传成功后，就等着收取自动加V后的图片吧。一共自动生成六种不同加V的头像图片，选择你中意的，然后长按保存，瞧瞧加V后的头像效果，立刻成为众人羡慕的大V达人！
姜立波

海曙设立交通事故处理
综合性法律援助中心

海曙交警大队最近设立了交通事故处理综合性法律援助中心，保险公司、律师事务所、海曙法院及司法局派专人

到现场办公，为交通事故处理的双方提供服务。

徐叶 石奇峰

微健康

长期伏案工作易致颈源性头痛

颈源性头痛，顾名思义是由颈部原因引起的头痛。在我市一些医院的疼痛科，被诊断为颈源性头痛的患者以长期伏案工作者居多。有的人除了头痛，还有颈椎劳损、肌肉紧张、神经病变，最后引发上肢、肘、肩、背的酸胀疼痛等一系列症状。

颈源性头痛好发于30至50岁的人群，其患病率约占头痛人群的17.8%，患者以女性居多。早期表现为原因不明的一侧颈肩部、枕部、耳后部、耳下部酸痛不适，并可向头部和上臂部蔓延，以后逐渐转为慢性疼痛，服用镇痛剂也很难缓解。

此外，颈椎及间盘退行性变化、颈

部肌肉组织劳损、积累性疲劳和长期精神紧张也会导致颈源性头痛。

目前，常用的治疗方法有口服药物治疗、局部肌肉治疗、颈神阻滞治疗、红外线光疗及射频治疗等。但医生指出，在这些治疗之余，最重要的还是生活工作方面要作出调整。

要预防颈源性头痛，主要是避免长时间伏案工作，每隔半小时或一小时要起身适当地做些上肢伸展运动，放松颈部的肌肉或进行适量的全身运动，活动筋骨，改善血液循环。晚上睡觉要低枕头、肩背枕，不能使用软枕，这些方法都可以减少颈源性头痛的发生。

童程红 吕方伟

更正

本报2月16日A04/05版刊登的《“单独二胎”政策落地 有了条件生不生?》一文中，“单独二胎”应为“单独两孩”。对此差错，向广大读者致歉。

本报编辑部
2014年2月26日