



天气·表情

昨天清晨，宁波市区出现大雾天气，柳汀街能见度较低。

记者 许天长

与你聊天

今夜起有新一轮降水 气温变化不大

□记者 陈胜男

尽管昨天早上甬城不少地区出现能见度低于500米的大雾，但随着太阳的出现，大雾散去，气温也随之上升。昨天市区最高气温达17.5℃，其余各县(市)区也基本都在15℃以上。而今天夜里起宁波又将迎来新一轮降水，此轮降水天气不但雨量明显，而且持续时间也较长。

这两天不仅仅是宁波，整个浙江基本都处于南北气流交汇的地带。时而北方的气流占据上风，时而南方的天气系统较为强劲，总之它们之间的较量带来的就是阴雨连绵的天气。

据市气象台首席预报员董杏燕介绍，今天北部地区阴有时有小雨，南部地区阴局部小雨；早晨局部地区有雾，今天夜里到明天阴有中雨。尽管本周雨下不停，但气温基本没有因此受太大的影响，今明起伏依然不大。预计，今

天最高气温仍有14℃，最低气温10℃；明天8℃—10℃。今天偏东风3级，明天东北风3—4级。

过完今天就将进入3月，常言道：3月天，孩儿脸。也就是说这个时节的天气动不动就会下雨，出了太阳就觉得热。不过，这正是春之将至的信号，如果天气适宜，3月绝对是外出探春的好时节。

在3月晴好的日子里，可以安排赏花。这个月份的天气逐渐回暖，宁波常年就是在3月底入春，而油菜花、桃花、梅花、牡丹花、樱花等都会在这个时节进入开放期。

如果3月遇到雨天，那江南的烟雨更有一番诗情画意的美。如果宁波的景色都已经赏个遍了，那诗人李白在《送孟浩然之广陵》中“烟花三月下扬州”。尽管宁波没有直达扬州的火车，中途需要转乘，但快客5小时左右就能抵达。如果3月有足够闲暇的时间，大家不妨来一场说走就走的旅行，下扬州赏“烟花”去！

微健康

人到中年，记得给肝脏“减负”

肝脏是人的重要脏器之一，一个人的代谢、解毒和免疫都离不开肝脏。然而，在市李惠利医院肝胆胰外科，四五十岁就被查出各种肝病的患者不在少数，其中只有少数人是被早期发现。

这是因为，肝脏本身具有“沉默”又“顽强”的特性。说它“沉默”，是因为肝脏没有痛觉神经，只有当小毛病发展到大病，影响到其他器官或组织，患者才会有所察觉。说它“顽强”，是因为肝脏即使受到较大的损害，只要还有30%左右仍在发挥功能，就可以维持人体日常的需要。所以，门诊中，出现症状后才来就诊的患者，肝病大多已是中期或晚期。

人到中年，肝脏细胞的活力有所减弱，加上许多人之前抽烟、喝酒，肝脏长期过劳，再不保养就容易出问题。给肝脏“减负”主要要做到以下几点：

保持心情舒畅。中医认为，忧伤脾，怒伤肝。爱发火的人容易伤肝。

戒烟限酒。烟草中有数百种有毒有害物质，会损害包括肝脏在内的人体多种脏器。长期大量饮酒会引起酒精性肝炎，继发肝坏死或肝硬化。

避免过食肥胖。肥胖可导致脂肪肝，进而发展为肝硬化。

多喝水促进代谢。多喝水可以维持人体内有效的循环血量，保证肝血供养，补水还可降低代谢产物的浓度，减少对肝脏的损害。这里的水指的是白开水、纯净水和矿泉水。

经常锻炼身体。锻炼可以加速新陈代谢，促进废物或有毒物质排出体外，起到健肝、护肝的作用。

最重要的一点就是，不要滥用药物。用药过多，时间过长，都会增加肝脏负担，甚至引发药物蓄积性中毒。

出现腹胀、食欲减退、恶心、黄疸、肝区不适等疑似肝病的症状时，要及时就医。俗话说，病从浅中医，早诊早治，才能早日恢复健康。 童程红 吕方伟

福彩

15选5 第2014050期 基本号： 04 07 09 14 15

3D 第2014050期 开奖号码： 7 5 7

开奖号码以浙彩中心公告为准

微提醒

市区多个路口下周五启用电子警察

从3月7日起，交警部门将在以下路口启用电子警察设备，对机动车闯红灯、未按导向车道指示方向行驶等交通违法行为进行抓拍。需要提醒的是，市区所有灯控路口视频监控设备均具有非现场抓拍功能，请市民们在驾驶过程中自觉遵守交通规则。

具体路口电子警察点位：

彩虹南路与贺丞路、宁穿路与桑田路、甬港北路与宁穿路、姚隘路与曙光路、兴宁路与南演武街、甬港南路与新河路、民安路与徐戎路、朝晖路与民安路、康庄南路与丽江东路、环城北路与育才路、环城北路与翠柏路、朝晖路与惊驾路。上述12个路口的东、南、西、

北口。

兴宁路与南镇安街、环城北路与永丰北路、环城北路与清河路、环城北路与湖西路、环城北路与文教路。上述5个路口的东、南、西口。

彩虹南路与四眼碇街、丽园南路与段塘东路、永丰北路与范江岸路。上述3个路口的南、西、北口。

环城北路与倪家堰路(东、西、北口)，康庄南路与天合南路(东、南、北口)，姚隘路与荷池路(东、西口)，兴宁路与彩虹南路(东口)，新河路与彩虹路(西口)，沧海路与百丈东路(南口)，百丈东路与世纪大道(东口)。

徐叶 楼烧冬

江北河东路、庄桥大街下周起单行

交警部门决定自3月4日(下周二)起，对江北河东路和庄桥大街实施全天24小时单行。具体走向为：河东路(外环东路—河东路二弄)由南往北单行；庄桥大街(新都路—宁慈公路)由北往南单行。

806路公交车受此影响，站点设置

也按单行方向作调整：往开明街站方向，在外环北路站后改走庄桥大街，沿途设置庄桥解放路站、庄桥大街站，在庄桥大街站后恢复原线运营；往庄桥童家站方向，在庄桥解放路站后改走河东路，沿途设置外环北路站，在外环北路站后恢复原线运营。

徐叶 楼烧冬

微发布

江北创投中心区域局部规划要调整

随着电子商务园区落户江北创投中心，江北创投中心区域有关规划也将作相应调整。涉及调整部分的内容正在宁波规划网上进行公示，有意见和建议的市民，3月28日前可向市规划局反映。

根据已经公布的《宁波江北创投中心西地段(JB17)控制性详细规划》显示，这次调整，该区域主要增加了居住用地，变动较大的东南角部分，部分原商住混合用地调整为居住用地，形成居民区。这里将增设2个幼儿园、1个净菜市场，还将配备公共服务中心。金山路

西侧，增设1所九年制学校；原规划中宏图路以东、长阳路以北的小学，也将扩容为九年制学校，同时扩大规模，由原36个班调整为54个班。

另外，紧邻北环西路的原商业金融地块，将调整为商住混合用地，并配建1处停车场。地面交通也有所调整。比如，长兴路(宏图路—广元路)，取消中央绿化带用来增加车道数；现有荪湖路也将拓宽至24米，并向南延伸，方便南侧车辆的进出。

张璟璟

西草马路新增停车位130余个

江北区域管局近日将西草马路与新马路路口(农村信用合作联社旁)一块闲置空地改建为公共停车场，新增车位

130余个，供社会车辆停放，有效缓解了停车压力。

边城雨 孙思拓

214省道(鄞州大道至奉化段)将改建

214省道(鄞州大道至奉化段)改建工程项目建议书获宁波市发改委批复，力争今年年底动工实施。

214省道就是俗称的甬临线，曾是宁波城区往返宁海、奉化最重要的一条普通公路，因为车流量大路面病害频发。此次改建，基本按原道路走向进行改造，改建路线全长约12.2公里。

据介绍，此次改建主要是提升路面质量，包括水泥路面改为沥青路面、标高线至奉化段(长10.7公里)增加人行道等。

改建后，该段公路将是一级公路标准，设计行车速度80公里/小时，兼顾城市道路功能。该路段的改建将改善现状214省道的交通条件，提高道路通行能力及服务水平。 吴明京 何淑萍

微公益

听觉康复专家周日讲耳朵保健

每年的3月3日是全国爱耳日，今年爱耳日的主题是：爱耳护耳，健康听力——预防从初级耳科保健做起。听障儿童在不同时期会出现不同的问题，有些孩子已进行语言训练很多年，至今仍在语言方面存在很多问题；还有些家长对自己小孩存在的听力问题不知道怎么办。

3月2日下午2时，市妇儿医院耳鼻喉科特邀浙江省中医药大学言语听觉康复专家肖永涛博士，为听障儿童的家长分享初级耳科保健。地点：市妇儿医院门诊4楼学术报告厅。

林诗舟 马蝶翼

日湖公园广场后天有便民志愿服务

3月2日上午9时，在日湖公园广场，江北区文明办举行江北区志愿服务广场

启动仪式暨“志愿服务大篷车”进社区活动，届时将有广场便民志愿服务。 胡菲