



天气·表情

昨天下午，雨转晴。市民们在宁波体育中心操场上跑步。

记者 唐严 摄

与你聊天

今明有弱冷空气造访
气温略降，风力较大

□记者 陈胜男

近来天气时晴时雨，今天又是多云天气。今天和明天将有一股弱冷空气影响甬城，气温略有下降。

据市气象台预报，今天我市多云，早晨局部地区有雾；明天多云转阴有小雨，傍晚到夜里山区局部有雨夹雪或雪。由于冷空气的影响，这两天最低气温下降明显，预计4℃—5℃，最高气温依然有10℃左右。

虽说数九寒天已进入最后一个“九九”，气温回暖亦是大势所趋，但冷空气的势力范围比暖空气势力范围强些，近日出门市民依然要以保暖为主，尤其今天和明天风较大，体感会更冷。今天偏北风4-5级，明天转东北风4-5级。

有位读者向笔者反映，前天深夜下雨的时候似乎听到了打雷声。为此笔者向宁波市防雷中心的工作人员石湘波核

实了此事。该中心的雷暴监测系统显示，前天深夜确实没有出现打雷。

据石湘波介绍，一般宁波初闻雷日在2月至4月之间，主要集中在3月份。自1971年我市有雷暴记录以来，也曾有过两次1月份闻初雷的记录。今年的初雷到目前尚未出现。

明天零点02分将迎来二十四节气中的惊蛰。从字面理解惊蛰，指的是天气回暖，春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠昆虫的意思。雷鸣这一现象是惊蛰时节最引人注意的。

去年宁波的初雷日是3月1日，但当时甬城尚未进入气象意义上的春天，所以暂且不能称之为春雷，真正的第一声春雷则是出现在3月16日入春后一日的深夜。

根据气象科学研究，“惊蛰”前后，之所以会闻雷声，是大地湿度渐高而促使近地面热气上升或北上的湿热空气势力较强与冷空气活动频繁交汇所致。

微健康



“突击”运动，容易引发急性肾衰竭

新买了一张健身卡，30岁的白女士第一天就在跑步机上跑了两个小时。然而，很快出现了恶心、呕吐、全身乏力的症状。以为休息一天就能好，但第二天，情况加重。上医院一查，是急性肾衰竭。

肾内科专家表示，循序渐进的运动一般不会引起急性肾衰竭。只有剧烈运动，加上运动过程中不注意补充水分，才容易引发肾损伤甚至是急性肾衰竭。从医院门诊的情况来看，患者以白领女性和学生居多。这两类人群，容易出现

“突击”锻炼的情况。

长期缺乏运动的人群或是亚健康的人群，运动中要注意几点，一是运动时间要由少到多地递增，二是每周保证一定的次数，最好不少于两次，三是运动前、中、后都要喝水。有条件的话可以找专业人士制定一个运动计划表，科学开展运动。在身体不适的情况下，则不要勉强坚持运动。

正确认识运动，抛开减肥、考试等“功利”的想法去运动，也可以在一定程度上避免运动伤害。

童程红 应红燕

中年时多吃果蔬和鱼
可有效预防老年痴呆

东芬兰大学的一项研究表明，中年时多吃蔬菜、水果和鱼等健康食品，可有效降低老年时患痴呆症的风险。

据芬兰《赫尔辛基新闻》3日报道，东芬兰大学的研究人员对2000人的饮食信息及他们的定期体检结果进行分析后发现，健康饮食可使患痴呆症的风险最多降低约90%。

这项研究结果表明，富含多种不饱和脂肪酸、维生素C、维生素B₁₂及叶酸的食物有助于增强记忆力。这些食物包括鱼

类、蔬菜和水果等。咖啡也有预防老年痴呆症的功效。与少喝或不喝咖啡的人相比，中年时每天喝3至5杯咖啡的人在老年时患痴呆症的风险也相对较低。而含较多动物性饱和脂肪酸及胆固醇的食品则会提高人们患痴呆症的风险。

东芬兰大学的研究人员玛丽奥·埃斯凯利宁指出，上述发现证实，健康饮食有益于大脑健康，也有助于预防老年痴呆症。

据新华社

我们来帮您



如果您有疑问需帮忙，可在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问；或微信关注“宁波晚报”提问；还可以发送邮件至wom-enlbn@163.com提问。

社保卡一旦启用
原先医保卡将自动停用

刘女士：社保卡怎么激活？医保卡需要去注销吗？换社保卡后和原医保卡主要有哪些区别？

我们来帮您：昨天，记者从市人力资源和社会保障部门了解到，目前社保卡正陆续发放到参保人员手中。参保人员拿到社保卡后，在宁波地区的各医院和定点药店第一次使用后，就自动激活。同时，原先的医保卡也将自动停止使用。社保卡首次换发时，会有一本与社保卡相配套的病历本，随社保卡一并发给参保人员，参保人员凭本人的社保卡和与之配套的病历本就医、购药。

社保卡和原先医保卡相比，主要区别在于就医更方便、用途更广泛、安全性也更高。

参保人员持有社保卡，可以在全市医保定点机构直接刷卡就医购药，而持医保卡人员跨参保区域就医仍需自付现金后申请零星报销。同样，在办理相关手续后，社保卡可以在全省定点医院直接刷卡就医结算，而使用医保卡也是需要先垫付现金后申请报销；

社保卡将广泛应用于人力社保各项业务，并可作为金融借记卡使用，医保卡仅作为医保就医结算凭证。今后，社保卡还将扩展养老金领取、失业救济金领取、各类社会保险费缴纳等功能；

社保卡由于采用集成电路芯片，比采用磁条介质的医保卡性能更加稳定，不易损坏。另外，社保卡上有个人照片，别人冒用可能性少了，安全性也更高。

罗湘波

微提醒



您在公交车上丢失过物品吗？
今天上午不妨去中山广场看看

如果您近一年来在公交车上丢失过物品,那么,今天不妨去中山广场找找看。

今天上午，市公交总公司将在海曙区中山广场南侧开展失物招领活动，近百件在途经火车站、汽车站、学校等枢纽站公交线路或郊区线上乘客遗落的物品，将在现场“找寻”主人。失物包括钱包、照相机、笔记本电脑、手机、手表、手链等等，丢失物品的时间从去年4月到今年2月份。失主可根据张贴的各

项失物信息进行核对，凭有效身份证件和遗失物品的相关信息凭证现场领取。失主还可在活动现场对以往公交车上遗失物信息进行登记，以便在公交失物信息库中进行比对。

此外，活动现场还将提供公共自行车租用相关流程咨询、自行车免费修理、一小时优惠换乘政策咨询等服务，想要应聘公交驾驶员的市民也可现场进行登记。

林诗舟 毛敏尔

微发布



第12届家博会下月在甬举行

记者昨天从家博会组委会获悉，由中国轻工业联合会、宁波市人民政府主办的第12届中国国际家居博览会（简称“家博会”）将于今年4月11日至14日在宁波国际会展中心举行。第18届宁波房地产展示交易会同期举办。

作为宁波开春第一大展，本届家博会春季展将启用宁波国际会展中心7个展馆和室外场地，设标准展位3800个，

展览面积6.7万平方米，共设房产、建材、家装、家具、家饰五大展区，展品涵盖家居上、中、下游产业。

另外，进口家居产品展贸一体化平台——首届中国（宁波）进口建材、家具暨家居用品博览会也将同期亮相。该博览会设在宁波国际会展中心8号馆，分设卫浴陶瓷、厨房设施、家具、家电、家居用品和家纺等五大展区。

张璟璟 郁俏峰

智慧家庭教育平台上线

昨天上午，由市妇联等单位牵头，我市首个智慧家庭教育平台正式上线。在这个平台上家长们不仅能获取最新的教育信息，其中“周末安排”板块将提供全市各地亲子活动的咨询。

宁波智慧家庭教育网由宁波家庭教育网升级而来，也就是新版本的网上家

长学校。2004年以网络为平台传播教育的理念开始深入家长学校，网上家长学校成为我市普及家庭教育科学知识的一种新途径。而此次智慧家庭教育平台的开通，除网站以外，另有微博、微信等平台同步推进。

陈胜男 傅奇丹

中心城区今年将新建5座公厕

昨天记者从市城管局获悉，宁波中心城区今年将新建5座公厕。其中，海曙徐家漕、江北日湖公园内将新建公厕

各1座，江东世纪大道新建公厕3座。新建公厕中，硬件设施和软件服务上都要体现出特色和亮点。

边城雨 范奕齐

福彩



双色球 第2014023期 红色号： 07 09 13 17 21 22 蓝色号： 10
15选5 第2014055期 基本号： 01 02 06 07 09
3D 第2014055期 开奖号码： 7 6 1 开奖号码以浙彩中心公告为准