

天气·表情



昨天，风有点大，户外较冷。一名市民裹得严严实实，骑行在百丈东路上。
记者 唐严 摄

与你聊天

今天又要转雨
惊蛰时节仍需保暖

□记者 陈胜男

今天冷空气影响宁波，降温、降雨和大风再次聚首。不过今天凌晨进入的惊蛰时节可不是冷的代名词，这个时节的气温总体呈现上升的趋势，但不排除过程会出现几天降温。

据市气象台预报，昨日市区气温尚未下降，最高气温依然有11.6℃，最低气温7.3℃，变化也不明显，但今天冷空气对宁波的影响进一步显现出来。

今天上午我市转阴有小雨，山区有小雨或雨夹雪；明天阴有雨。这场雨又将连着下两三天，而且明后天雨量较明显，降雨会给工作日期间的上下班高峰带来一定的压力，市民出行需注意安全。

此外，冷空气影响下今天市区最低气温只有4℃，最高气温7℃。明后天气温

变化不大。

惊蛰时节，天气渐暖，春雷乍响。此时节肝气旺盛，人最易动怒，尤其是老年人。因此，除了远离“春困”侵扰外，还要注意防止“肝火”上升。

营养专家提醒，惊蛰时节在饮食上少食动物脂肪类食物，注意清淡，多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，可多食鸭血、菠菜、水萝卜、木耳、芹菜、油菜、大枣、山药、莲子、银耳等食物；要注意保持心态平和，重视精神调养，应戒暴怒，尤其是老年人；戒烟戒酒，避免熬夜，养成良好的生活习惯。

惊蛰时节的运动也不宜太过激烈，毕竟人们才从冬季的寒冷中舒缓过来，需要循序渐进。外出踏青、郊游、放风筝等都是不错的选择。

微公益



私家车可参加免费“体检”活动

来自市运管处的消息，运管部门在3月份开展汽车免费检测优惠维修系列活动，凡宁波老三区牌照的私家车都可参与。

据介绍，该活动从3月8日开始，到3月23日结束，为期15天。在这期间，凡我市海曙、江东、江北牌照的非营运小型汽车（不含8座以上面包车、1吨以上货运汽车），可到市老三区二类以上汽车维修企业（4S店、较大的汽修企业基本在列）参加免费检测活动，参加活动的企业会在店

内醒目位置悬挂横幅提示。鄞州和北仑牌照可就近在区域内的二类以上汽车维修企业进行检测。

免费检测的范围包括：汽车尾气排放检测和安全系统技术状况检测（不涉及路试项目和事故车辆的检测）。活动中企业对车辆检测诊断后不论是否存在故障均应出具“检测报告单”，一旦查出车辆有故障，必须在征得车主同意后才能给予维修和更换配件。

吴明京 石邵徐

微科普

手机容量都去哪儿了？
社交软件是“吃”容量大户

“手机运行速度怎么变慢了，我的手机容量都去哪儿了？”现实生活中，很多“手机一族”都有过这样的困惑。某手机卫士近日公布了《10类最占手机容量安卓应用》名单，列出了10类“吃”手机容量软件，其中社交软件排名首位。

这份名单所列的最占手机容量软件依次为社交软件、播放、应用市场、工具、浏览器、地图导航、生活软件、新闻阅读、桌面锁屏壁纸、游戏等。

手机安全专家表示，目前，人们经常使用的应用类型都容易产生垃圾文件，如社交、视频、浏览器、新闻、图片、音乐、地图等。举例来说，浏览微信朋友圈中好友发布的照片、在线视

频缓存、新闻客户端中的往日新闻内容等，都是已经看过的历史信息，留在手机中毫无价值，白白占用宝贵的空间。过多的垃圾文件是导致手机运行速度变慢的“罪魁祸首”，因此，清理垃圾文件、拓展存储空间的应用成了每个智能手机用户的刚性需求。

据某手机卫士清理数据显示，平均每个安卓软件消耗SD卡9.9MB，其中，社交、视频播放类软件成“吃”手机容量大户。

如何远离垃圾软件骚扰让手机提速？手机安全专家朱翼鹏建议，定期对手机里的垃圾进行清理，同时，选择正规手机软件市场下载软件。另外，当前手机软件开发者也应当在程序提供清理垃圾文件的选项，给用户清理垃圾的选择空间。

周润健

微提醒



马衙街部分路段今起实施单行

从今天起，海曙马衙街部分路段实施机动车单向通行。全天24小时，马衙街北幅（48号—74号）自东向西单行，

马衙街南幅（太阳巷15号—小书院巷）自西向东通行。

徐叶 楼烧冬

宝善路下周一起实施交通管制

因道路施工改造原因，宝善路及周边道路3月10日起分三阶段实施交通管制。

3月10日—4月20日，全天24小时禁止一切车辆及行人在宝善路（荣安佳境北门—苍松路）通行；保留宝善路143弄（荣安佳境南出口以西段）机动车由西往东的单向通道。

4月21日—6月29日，封闭宝善路1

号桥（143弄西侧），全天24小时禁止车辆及行人（除沿线单位外）在宝善路（金都嘉园—1号桥）通行；全天24小时禁止机动车在宝善路143弄（荣安佳境南门以西段）自西向东通行，禁止机动车在宝善路（1号桥—荣安佳境北门）自东向西通行。

6月30日起，全天24小时禁止机动车在宝善路143弄（荣安佳境南门以西段）通行。

徐叶 楼烧冬

微健康

长期嗜吃“红肉”
将增加患消化道疾病风险

肥而不腻的红烧肉是许多人的至爱。但是，国内外多项研究表明，长期大量摄入红肉会增加患上消化道肿瘤的风险。市李惠利医院专职营养师金科美表示，这是因为，红肉的成分总的来说没有白肉好。

“红肉”是指烹调前呈现红色的肉，生活中最常见的红肉有猪肉、牛肉、羊肉等几种。与之相应的“白肉”是指烹调前呈现白色的肉，如鸡鸭等禽类的肉，以及鱼、虾、蟹等水产品的肉。从口感上来说，红肉肌肉纤维粗硬，白肉则要细腻一些。

除了色泽、口感不同，红肉与白肉最大的差别是脂肪含量以及脂肪结构完全不同。红肉脂肪含量高，而且多是饱和脂肪。白肉脂肪含量低，而且多是不饱和脂肪。以红烧肉为例，平均脂肪含量高达37%，牛胸牛腿肉约为13%，而鸡肉仅为9%，鱼类一般不超过5%，虾类更低，仅

为1%左右。有的人喜欢用猪油炒菜，殊不知，猪油是接近100%的纯饱和脂肪。

摄入过多饱和脂肪，会引发高血压、高血脂等代谢疾病，对于消化道来说也是很大的负担。临床上，不少大肠癌、直肠癌的患者都非常偏爱吃红肉，而且烹调方式也以煎、炸居多，不知不觉间就吃进了过多的油脂。

专家表示，饮食讲究均衡，光吃红肉不好，光吃白肉也不好，红肉中富含铁元素，这是白肉比不了的。因此，“红白相间”才是科学的吃肉法则。而吃红肉时最好选取瘦肉部分，采用蒸、煮的烹调方式为佳。

要保障消化道的健康，膳食纤维不可少。因此，吃多了肉食，最好再吃些粗粮和蔬果，给消化道减减负。

董程红 吕方伟

微发布



江东区征集创业创新项目

江东区近日征集创业创新项目。符合条件的企业或个人可从即日起至4月30日前登录江东区人民政府网、江东区招商网、江东区人力资源和社会保障局等网站报名及查看详细活动情况。

据悉，此次申报分创业人才项目和创新创业人才项目两类。创业人才是指在江东区

创办企业的海内外高层次人才；创新人才是指已经落户或意向落户江东区企业及科研、教育、医疗卫生机构等企事业单位，从事科学研究、技术创新、文化创意、经营管理等领域工作的海外高层次人才。

罗湘波 郭官洲



昨天上午，在市第三幼儿园，一场以“爱妈妈”为主题的亲子游戏活动带给家长和孩子很多欢乐。

通讯员 林芳
记者 徐佳伟

福彩



6+1 第2014025期 基本号：7 8 2 0 7 2 生肖码：狗

15选5 第2014056期 基本号：03 08 13 14 15

3D 第2014056期 开奖号码：3 8 6

开奖号码以浙彩中心公告为准