



天气·表情

昨天，市区刮起大风，姚江畔的柳树条随风乱摆。 记者 许天长 摄

微发布



公务员考点周边公交增加班次

昨日记者从市城市客运管理局了解到，周日我市5个公务员考点周边公交线路将增加班次，9个网点220辆公共自行车也将增设调运服务。周日全省公务员考试，途经宁波技师学院、宁波大学科技学院、宁波大红鹰学院、宁波新城第一实验学校、镇海中学等5大考点周边的30条公交线路单日班将改全天班，并增加班次95班，另外安排5—10辆机动运力随时待命。考点周边9个公共自行车网点220辆公共自行车，也将在考前一小时至考后半小时增设调运服务。 林诗舟 储鹏飞

人力资源市场每周六增开招聘会

本周起至3月底，中国宁波人才市场每周六将在人力资源市场（兴宁东路228号人力资源大厦）增开一场综合性招聘会。 罗湘波 檀怡

首个外籍人士冠名慈善基金启动

昨日，在华茂国际学校任教的澳大利亚籍老师杰·米歇尔女士来到市慈善总会，向其冠名的“可能慈善基金”捐入9903元善款，要求其中7103元用于聋哑学校，2800元用于癌症病人。据悉，这也是我市首个由外籍人士启动的冠名慈善基金。另据统计，在新建或扩大小额冠名慈善基金方面，今年以来我市到位善款120466.6元，其中镇中剑桥基金40000元，创思特基金20063.6元，久远基金、妙妙基金、平凡基金各10000元。 滕华

我市成为国际文化交流项目基地

日前，宁波市教育国际交流协会被授予“中外师生国际文化交流项目宁波基地”称号，这是全国第二个中外师生国际文化交流项目基地。今后，我市每年拟邀请1000名海外师生来宁波学习中国文化和国际课程，为宁波加深与世界各国的教育交流与合作创造新的机遇，加快推动宁波城市国际化进程。 今年，宁波将主推九大教育国际合作与交流改革试验项目。 成良田 陆灵刚

今年城区将完成背街小巷整治70条

昨天记者从市城管局获悉，今年我市计划完成70条背街小巷的综合整治。其中，海曙区40条，江东区17条，江北区5条，镇海区6条，北仑区2条。今年城管市政部门将实施桃渡路“白加黑”改造工程、江南路（院士路—梅墟路）沥青路面改造、青林渡路大修等专项工程；海曙区将对朝阳新村、沁园街十五中学门口、苍松路、鄞奉路、新芝路95弄等15处低洼地进行改造。同时，城管部门还将继续做好灵桥大修、仇毕桥大修、百丈东延伸1号桥大修等续建项目，完成运河桥维修、姚江大桥大修、百丈东延伸2号桥大修等工程。 根据老三区停车场基础数据普查情况，将对加强对停车场的督查，配合做好清理整顿并恢复一批擅自改变用途的停车泊位；做好停车诱导系统的建设与管理，组织建设海曙老城墙围合区域及江北老外滩片区共30个停车场的停车系统和停车信息网。 边城雨 王洁瑾

鄞州今年新增36个公共自行车网点

今年鄞州区将新增36个公共自行车网点，投放自行车1000多辆，区域范围也将覆盖潘火、下应和石碶。今年新增的这36个公共自行车网点，主要向鄞州东西两面延伸，从原来的核心区向鄞州新城区拓展。东边从原来的沧海路扩展至福庆路，西面则扩展至机场路，南北两面的界线不变，南至鄞州大道，北与市区接壤。网点选址还是以居民小区、医院、学校、菜场、车站等公共人流集聚区为主，网点规模和一期保持一致，桩位配备从15个到50个不等。潘火、下应和石碶等地居民均能享受骑车出行的便利。 林诗舟 应刘娜 陈海鸥



废纸变爱心

昨天，江东实验小学举行“爱心牵手环保”义卖活动。此项活动在该校三年级六个班级中率先开展，把学习中用过的废纸放入专门的废纸回收箱中，卖废纸换来的钱，充入学校的爱心基金。学校准备将这一活动推广到全校所有班级。 沈莉萍 徐佳伟 马莹

与你聊天

阳光满面 乍暖还寒

□记者 陈胜男

昨天宁波出了太阳，气温却比前一日下雨时还低，而从周三下午市气象台发布大风黄色预警后，强劲的偏北风丝毫没有减弱的趋势。要是市民没提前了解天气预报，还是照着前天的着装出行，那昨天被冻到的可能性就比较大。

今明甬城天气更好了，不过昼夜温差极大，山区早晚气温甚至在冰点以下。

据市气象台预报，今明我市天气晴好，午后阳光灿烂，只是早晚气温偏低。市区最低气温约2℃；今天最高气温15℃，明天18℃。

中央气象台预报，明天起至下周初，全国将迎来一波升温浪潮，北方大

量城市气温将连续创今年新高，多地气温和常年相比明显偏高。随着天气转暖，春天的版图将继续扩大，预计3月中旬，春天将从长江流域一直向北扩展到黄河沿线。

气象上入春的定义是连续5天日平均气温在10℃以上。有了这点还不够，气象专家还会展望5天以后的气温是否够“稳定”，如果连续5天的日平均气温满足了要求，而5天以后气温骤降，那么入春的计算就要重头开始。

宁波目前尚未入春，但只要天气不赖，这个季节的户外随处散发着春的气息。

明后天依然是阳光扑面的好日子，这样的天气何不安排户外运动呢？

但天气乍暖还寒，若市民选择午后出门，那勿忘带上一件外套，以备晚上降温时套上保暖。

微健康



多吃鱼有助心血管健康

芬兰研究人员发表的研究表明，多吃鱼可提升大颗粒高密度脂蛋白水平，大颗粒高密度脂蛋白能够清除动脉壁上多余的胆固醇，从而降低人们患心血管疾病的风险。

以往研究普遍认为，多吃鱼对人体健康有益，然而鱼肉中的脂肪及其他营养成分作用于人体的机制尚未被完全揭示。东芬兰大学的研究人员调查了131名有心血管疾病风险的人的饮食，并在研究初期和3个月后对他们进行了血检。这些人要么是肥胖，要么有高血压、高血脂或糖尿病等问题。

结果显示，如果一个人每周至少吃3到4次鱼，其血液中的大颗粒高密度脂蛋白数量会明显增加。大颗粒高密度脂蛋白能够清除动脉壁上多余的胆固醇，从而降低患心血管疾病风险。需要注意的是，研究中人们吃的是三文鱼、虹鳟鱼和鲱鱼等脂肪含量较高的鱼类，而且烹制过程中未添加动物油或奶油。

东芬兰大学研究员玛丽亚·兰基宁告诫说：“人们不应欺骗自己，认为只要血脂水平正常，就不必考虑饮食。事实比想象的要复杂得多，植物脂肪和鱼类在任何情况下都应是首选。” 据新华社

微提醒



乘坐大巴也别忘了买保险

35名乘客，只有7名投保了乘客人身意外伤害保险。这是今年1月一起交通事故中的投保情况。这几天，协助处理完该事故所有善后的公路客运人士建议：旅客在乘坐大巴车时尽量购买一份保险。

今年1月初，由宁波始发开往上海的一辆客运大巴车在上海境内发生了追尾事故。车上共有35名乘客，5名乘

客不同程度受伤，车辆经营单位支付了该笔住院费用。当时车上的35名乘客只有7名乘客购买了乘客意外险，每人花3元购买保险，事故发生后每人获得赔付金5350元。

宁波公运集团方面介绍，很多人坐飞机习惯买保险，但是坐汽车时却没了这习惯，其实，坐汽车也不要忘了买一份。

吴明京 陈旭利

咪表咪卡故障请拨打87671116

最近一段时间，有多名市民反映，他们在咪表停车位停车时，发现咪表无法刷卡，他们怀疑是咪表损坏了。城管市政部门特别提醒，正确判断咪表好坏的方法是：按下咪表按钮，屏幕上显示“请刷卡”，说明咪表可正常使用。然后根据咪表操作指示刷卡，灯闪表示刷卡成功。个别咪表如果按了按钮后显示屏没什么反

应，说明该咪表有故障，如电量不足等。另外，切忌将咪表卡放在车头，遇到高温天气，由于在室外太阳直射下车内温度极高，很容易导致咪表卡变形而无法使用。车主一旦遇到咪表故障或咪表卡不能使用的情况，请立即拨打服务热线87671116与咪表管理部门联系。

边城雨 王洁瑾

福彩



双色球 第2014027期 红色号：08 10 14 16 30 31 蓝色号：01 15选5 第2014064期 基本号：02 03 06 12 15 + 07 10 3D 第2014064期 开奖号码：3 6 1

开奖号码以浙彩中心公告为准