



天气·表情

天气转暖，樟树换叶，通途路附近一小区内落叶满地。 记者 徐佳伟 摄

微发布



明天道德讲堂总堂第十七讲开讲

明天下午3点，宁波市道德讲堂总堂第十七讲在市图书馆三楼报告厅开讲。本次活动由党群口承办，主题是敬业奉献。 胡菲

29日起市公交22路调整运营

为方便城西市民至宁波火车站交通枢纽出行，3月29日起市公交22路实行延伸调整，由宁波火车站至农工商超市，延伸调整为宁波火车站至公交薛家站。延伸走向为气象路后双向走丽园南路、联丰路、薛家南路至公交薛家站。沿途双向增设市委党校、宁兴小区（农工商超市）、荣安实验中学、丽园南路气象路口（北往南单向）、丽园南路安泰街口、联丰路、联丰新村、西城十二庭院、浙江工商职业技术学院、古林镇中学停靠站点。撤销农工商超市始发。冬夏令宁波火车站首末班时间为6:00和18:20；公交薛家站首末班时间为6:20和18:00。 林诗舟 毛敏尔

我市成立市城乡规划督察中心

大到城市发展方向，小到马路、学校、医院、商场等生活配套设施布设，现代生活离不开规划。规划图合适与否，要不要修改，建设有没有合乎规划要求，这就需由“裁判”来定夺。昨天下午，全市城乡规划工作会议上，成立了宁波市城乡规划督察中心。该中心的职责分成两类，一类是制定规范，另一类主要是监督调查，包括对市级有关部门和各（市）区城乡规划编制、审批、修改，以及实施情况的监督检查。 张璟璟

周日有社会保障咨询活动

3月30日上午，市人力资源和社会保障局将在天一广场2号门举办“12333全国统一咨询日”活动。活动现场，市民可以就养老保险、医疗保险、就业创业、劳动维权、高校毕业生就业创业补贴、人才引进、专业技术资格评审等问题向专家进行咨询。 罗湘波 任社

著名作家阎连科将来甬谈文学

3月30日下午2点，著名作家阎连科将做客在鄞州书城举行的城市文化交流平台“悦读沙龙”，与读者分享他的“神现实主义”文学世界。有兴趣参与的读者可前往鄞州书城、百丈路新华书店或悦读时光书吧领取免费入场券，数量有限，领完即止。 金晓 范进剑

春季教师资格认定明天开始报名

记者昨日从宁波市教育局获悉，2014年春季教师资格认定工作即将开始，今年统一实行网上申报，3月28日—4月8日为社会人员网报时间；4月8日—12日为在甬高校应届毕业生网报时间。需要提醒的是，申报普高、职高及实习指导教师资格的人员，选择到“市级认定机构”的相关地点进行个人信息现场确认。 成良田 陆灵刚

微公益



城管绘制万达一联盛商圈周边车位图

昨天鄞州区城管局推出了首张手绘车位图，该车位图详细标出了万达一联盛商圈周边的5000余个停车位，只要一图在手，就对所有车位一目了然。据了解，这张手绘车位图由鄞州区城管局钟公庙城管中队和浙大宁波理工学院联手绘制。钟公庙城管中队对辖区内所有的停车位进行了细致排摸，并掌握了所有车位的详细信息，然后委托浙大宁波理工学院的大学生志愿者进行手绘绘制，地图对各个地方的停车位都进行了详细标注，车主只要按图索骥，就可以找到最近的停车位。目前，该车位图已经批量印制，下阶段将通过城管义工、城管队员、万达地下停车库、周边小区物业工作人员进行发放。 边城雨 朱娇娇



与你聊天

今明气温起伏不大

□记者 陈胜男

昨天的天气在本周应该算是不错的，阳光明媚，气温也适宜。曾有研究人员临床试验证明：好天气有助于减肥。不知道昨天你有没有动起来，尝试甩去堆积了一个冬季的脂肪呢？

据预报，我市今天多云为主，局部地区有霾；明天多云有时有阵雨。今天的气温和昨日相仿，市区13℃—23℃；明天变化也不大，最高气温和最低气温分别同今天有上下1℃的起伏，但这对于人体而言基本可以忽略不计。所以，这两天出门还是穿得春天一些吧。

记得上世纪90年代有部香港的电视剧叫《我和春天有个约会》，好多人忘不了这部剧，一方面和剧情有关，另一方面或许就是因为春天了。因为我们年年都能与春天约会，还有什么比我们每年都经历一次更让人难忘呢？

春天到处都是花，随处皆是景，最近除了赏花这一与春天约会的方式外，因为临近清明新茶也快要大量上市了，找个地方品品新茶也不错。春茶一般是指当年3月下旬到5月中旬之前采制的茶叶。因为春天温度适中，雨量充分，茶树经过冬季的休养，到了春季茶芽肥硕，含有丰富的维生素，所以春茶口味较好，还有一定的保健作用。

微健康



“感冒”久治不愈，当心亚甲炎

初春季节，乍暖还寒，感冒患者明显增多。王女士这两天总感觉嗓子痛，下午还会发低烧，自己吃了三四天感冒药后不见效果，反而感到脖子处变硬，稍微触碰一下就非常痛，于是到医院就诊，医生查看后却建议王女士到内分泌科就诊，最终确诊为亚急性甲状腺炎。

医生介绍，3月以来，季节变换，一些抵抗力较弱的人群患“亚急性甲状腺炎”的明显增多。这些患者，半数以上都是先到呼吸科就诊，然后才到内分泌科就诊。因为患者发病时常有发热、咽痛、傍晚时发低烧、全身乏力及肌肉酸痛等症状，跟感冒十分类似，很容易被认为是上呼吸道感染或咽喉炎。

市民如何区分亚甲炎和感冒？医生

表示，亚甲炎最显著的特征性是颈部甲状腺部位疼痛和压痛，咀嚼和吞咽时患者时常感到疼痛加重，常有“脖子变硬”的感觉。如出现颈部增粗和颈部疼痛明显，并伴有心慌、汗多等症状时，很可能是“亚甲炎”，应及时到医院内分泌科检查治疗。

医生建议，亚甲炎患者应增强机体抵抗力，避免上呼吸道感染和咽炎。少食多餐，不能暴饮暴食，忌辛辣、兴奋、提神的食物，如葱、蒜、姜、花椒、咖啡等食物。禁食海带、海鱼、海蜇皮等含碘高的食物，由于碘在空气中或受热后挥发的特点，所以将碘盐放在空气中或稍加热即可使用。同时，要多喝水，注意饮食的合理搭配。

周科娜 刘春霞

“以肝补肝”，非养肝之道

民间有以肝补肝的说法，春季又是养肝的时节。最近，在一些菜市场超市，猪肝、鸡肝、鸭肝等动物肝脏的销量见涨。

吃肝，真的能补肝吗？专家对此并不认可。宁大附院中医科主任中医师娄海波指出，春季养肝，不是让人们多吃肝脏，而是要保证充足的睡眠和清淡的饮食，同时保持心情舒畅，这些才是真正的养肝之道。

动物肝脏中富含肝源细胞、维生素A和铁质，对人的肝脏有好处，但这种作用微乎其微，而动物肝脏本身的胆固醇含量很高，不是食补的好材料，对于三高等慢病患者，就更不适宜了。肝病患者的也应该少吃或不吃动物肝脏。

普通人如果要以肝补肝，一周不宜超过50克，也就是数片的量。食用过多过频，人体一下子摄入太多胆固醇，反而会加重肝脏的负担。而且，无论是何种动物肝脏，烹调前一定要充分洗净。因为肝脏是排毒的器官，里面残留着许多有毒有害物质，买回的生鲜应该用自来水冲洗数分钟，浸泡30分钟以上，再过滤一遍，然后才能烹制食用。

童程红

福彩



七乐彩 第2014034期 基本号 04 15 17 18 22 28 29 特别号 08
6+1 第2014034期 基本号 4 4 2 7 0 4 生肖码 龙
15选5 第2014077期 基本号 05 06 09 11 13 + 14 15
3D 第2014077期 开奖号码 7 1 2

开奖号码以浙彩中心公告为准