



天气·表情

昨天，天气晴朗。奉化江边的公园里，荷花悄悄地开了。 记者 唐严 摄

与你聊天

连晴模式已开启 最高气温逐日上升

□记者 陈胜男

甬城天气逐渐放晴，昨天市区最高气温升至21.8℃，相比上周凉飕飕的阴雨天，回暖已是本周的大势。

上周我市有两次降水过程，分别出现在周一至周二、周四至周六，其中周初普遍中雨、周六部分地区大雨。据市气象台统计的数据显示，上周我市平均降水量56毫米，比常年同期偏多一倍以上。

同样，浙江省气象服务中心统计，4月下旬全省雨水多。其中4月17日到26日这段时间，全省平均累计降水量为

70.4毫米，较常年同期偏多近五成。

酣畅淋漓的降水已经结束，本周等待我们的是宛若初夏的好天气。

据市气象台预报，今明我市晴到多云，阳光比昨日更明媚，气温也是一天比一天高。预计今天市区最高气温25℃，最低气温13℃。

上周宁波的最高气温徘徊在17℃—22℃之间，平均气温是14℃—18℃，较常年同期略偏低1℃左右。而伴随阳光的到来，最高气温已朝着30℃逐渐迈进，市民大可不必担心会出现上周那样隔夜明显降温的情况。

微活动

“非遗课堂”邀您免费参加

5月1日至3日，市文化馆、市非遗保护中心将举办第二届阿拉非遗汇，百年老字号、传统女红、中华手工艺、地方小吃、优秀非遗项目展演、“非遗课堂”将一并亮相。其中，“童趣拾遗——非

遗课堂”公益培训将推出蒙眼贴鼻子、滚铁环、造房子、踢毽子等传统游戏和传统手工制作现场教学活动。有兴趣的市民可以到市文化馆（海曙区药行街117号）门卫处领取活动券。 金晓 陈敏健



如果您有疑问需要帮忙解答，可登录宁波晚报网（http://nbwb.cnnb.com.cn/），在“生活疑难问题 您发帖我们来帮”帖子后提问留言；或者在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问；还可以发送邮件至womenlbn@163.com提问。



异地居住退休人员 怎么办理养老保险手续

沈小姐：我爸爸在宁波退休，现在要长期住在杭州帮我哥哥带小孩。想咨询异地居住退休人员领取养老金资格认证的事情，一般每年什么时候办理？需要在居住地，还是参保地办理？怎么办理相关手续？

据工作人员介绍，宁波的退休人员养老保险（障）待遇享受资格认证工作在每年的4月至6月进行。

异地居住退休人员近期会收到社保部门邮寄的《异地居住人员领取社会保险待遇资格协助认证表》，异地人员可以持这张表及本人身份证、社保卡到居住地所在社保经办机构办理协助认证。

我们来帮您：记者根据沈小姐说的情况咨询了市人力资源和社会保障部门。

记者 罗湘波

微发布



我市劳模代表赴杭参加表彰大会

昨日下午，市劳模先进代表团启程赴杭，参加省五一表彰活动。

据悉，今年我市共有1家企业、7名个人和5个班组被中华全国总工会分别授予全国五一劳动奖状、全国五一劳动奖章、全国工人先锋号荣誉称号；有12个集体、66名个人被浙江省人民政府分别授予浙

江省模范集体、浙江省劳动模范荣誉称号；有12个班组被浙江省总工会授予浙江省工人先锋号荣誉称号。我市赴杭先进集体和个人代表，将与全省模范先进代表一起，出席4月29日上午在省人民大会堂举行的省庆祝“五一”国际劳动节暨先进表彰大会，接受表彰。 滕华 周洁

海峡两岸口译大赛在我市举行

近日，第五届海峡两岸口译大赛浙江省级赛在宁波大学科技学院举行。宁波大学、杭州电子科技大学、浙江师范大学等省内13所高校共37名选手参加了比赛。

本次口译省级赛分为主旨口译、会

议口译两个部分，分别考察选手听辨信息、记忆、提炼主旨、双语表达能力和为主题演讲担任口译及在口译中应对困难的能力。“海峡两岸口译大赛”在我省是首次举办。 沈莉萍 李燕妮

微健康



年轻人长期伏案久坐 当心腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症，这种常见的老年病，竟然也缠上了17岁的女高中生。

17岁的女高中生小沈，平日里性格内敛、成绩优异但不爱运动，近日不慎从沙发上摔下来导致腰部疼痛，刚开始她也没意识到有什么问题。昨日在母亲陪同下到医院就诊。经检查，诊断为腰椎间盘突出症。但是小沈的母亲万万不理解，因为在她看来，这是常见的老年病，即使在她这个年纪患上此病都显得过早，何况自己的女儿才17岁，怎么可能腰椎间盘突出呢？

据市第二医院主任医师汤涛介绍，目前我国腰椎间盘突出症的发病率高达12%—18%。而近年来腰椎间盘突出症患者以惊人的速度由中老年人向青壮年扩展，尤其在长期伏案、久坐，平日里又

不爱运动的白领和学生人群中开始激增。

这些易发人群又该如何自我保健呢？汤涛建议，这些容易患腰椎间盘突出症的群体，首先要适当地参加体育锻炼，尤其是加强腰背锻炼，保持脊椎稳定性，同时使肌肉适当松弛，减轻椎间盘的压力；其次在生活中也要注意一些小细节，比如不宜久坐或久站，长时间弯腰后不可猛然直腰，劳累之后要注意卧床休息，让椎间盘自我修复。特别是搬重物时一定要注意力集中，腰背自然挺直，屈膝屈髋，慢慢为之。坐位时一定要胸背挺直，腰部靠在椅子上或腰后垫枕，双脚踏实不要悬空，应每隔1小时左右起来活动几分钟再坐为宜，要形成“坐如钟”的良好习惯。

林诗舟 周佳

血情告示 A型偏少 B型正常 O型正常 AB型正常

献血地点及时间：

| | |
|----------------|------------------|
| 市中心血站 | 周一至周五08:00-16:30 |
| 亚东医院血站 | 周一至周五10:00-16:00 |
| 宁波市献血中心(鄞州)76号 | 周一至周五08:30-16:30 |
| 一百献血点 | 周一至周五08:00-16:00 |

电话：(0)849413 献血量：37.4万毫升；
献血量：6008574578 献血量：45.7万毫升。

您的献血是救助他人生命的礼物！

福彩



6+1 第2014048期
基本号：3 3 4 9 6 8
生肖码：猪
15选5 第2014110期
基本号：01 05 13 14 15
3D 第2014110期
开奖号码：7 6 8
开奖号码以浙彩中心公告为准

走进城管 关爱民生

智慧城管热线 96310

五万余名义工参与城市管理

4月24日，对于城管义工小顾来说是一个有着特殊意义的一天。他和另外30名城管义工一起跟随着智慧城管信息采集员行走在街头巷尾，体验一下身边可能存在的城市管理问题，给城市管理“找茬”、“挑刺”。

上午10:00，小顾跟随智慧城管信息采集员来到翠柏路邮政局门前时，发现一起汽车违停案件。在信息采集员的指导下，小顾立即拿出“城管通”（为信息采集员专门配置的手持终端，可以拍照，可以传输案件）将现场拍下，然后按照“城管通”上的提示，迅速传回了海曙智慧城管中心。

在传回的信息里，不但有现场照片，还有现场的GPS定位，让相关职能部门很快就能派人到现场进行处理。做完这些后，小顾继续跟随信息采集员上路巡查。10分钟后，信息采集员的“城管通”接到一条信息：违章停车已经驶离，要求他们去复查。经核查，果然，违停汽车已开走了。

在巡查的过程中，义工们还主动清理盲道，清理“牛皮癣”招贴广告，主动劝导跨门经营、占道经营，清理沿

街生活垃圾，规劝破坏市容环境、损坏公物等不文明行为。

当天下午，30余名城管义工一起走进宁波市智慧城管中心，了解智慧城管如何管理宁波的城市生活，并现场体验了“市民通”。在宁波市智慧城管中心，义工们参观了96310城管热线呼叫中心。义工们还现场体验了“市民通”，这是由智慧城管中心研发的一款手机APP，具有自动定位和拍照功能。在自己手机上安装过该软件的市民，在日常生活中就可以通过它向智慧城管反映问题，这将使日后市民反映问题变得更为直接方便。义工们当即扫描了二维码，下载安装了“市民通”，城管义工小顾使用“市民通”拍下了现场演示的场景，手机轻轻一摇就发送到了智慧城管平台。

市智慧城管中心有关负责人表示，随着“市民通”逐步推广使用，智慧城管收到的投诉问题必然增加，相应的措施也势必跟上。对此，城管部门将针对市民的每一项投诉，都将做好案件的跟踪和反馈，通过“大城管”、“大协同”的理念让更多的人参与到城市管理当中，而城管义

工就是这样一支最有力的力量。

“我市已有5万多名市民加入到城管义工的队伍中。”市城管义工协会会长王自强说，为此城管部门首次提出了“六小十题”的概念。所谓“六小”，就是要从满足群众期待的“小愿望”理起，从事关群众切身利益的“小事件”抓起，从影响群众日常生活的“小案子”办起，从有损市容街貌的“小环境”治起，从危及公众安全的“小隐患”整起，从造成群众不满的“小细节”改起，大力改善群众身边的工作生活环境。从这“六小”中，又整理出了十大问题，即井盖维护安全问题、市政道路坑洞问题、道路积水问题、盲道侵占问题、车辆无序停放问题、占道经营问题、渣土车违规拉运问题、绿化带缺失问题、城市夜间照明问题、水龙头水质问题。宁波城管部门积极引导城管义工参与到城市管理当中，逐步实现“人民城市人民管，管好城市为人民”的美好愿景。

边城雨 张良 郭腾达 许明超