



天气·表情

昨天天气舒适，在余姚大隐镇的山里，几位女士花了半小时就采到了大量鲜甜的野果。 通讯员 竺仕宝 摄

与你聊天

今天后半夜雨止

□记者 陈胜男

据市气象台预报，今天我市阴有阵雨或雷雨，雨量中等，局部地区有大雨；明天阴转多云。

首席预报员钱燕珍表示，这场雨的形成原因和上周日后期出现的过程性降水相似，均和暖湿气流抬升有关。预计，此轮降水天气的雨量同上一场雨相近，全市中到大雨，局部地区暴雨。

今天的这场雨属暖湿气流降水，今明我市气温不但不会回落，反而在上升之

中。市区最高气温26℃，最低气温19℃—20℃。

尽管天气会有些闷，但和梅雨天还是有很大差别的。每年的5月中旬，随着南海夏季风的暴发，标志着东亚和东南亚地区的雨季开始。东亚地区夏季风在阶段性向北推进的过程中，于每年6月下旬到达我国的长江中下游地区，宁波常年在6月13日入梅，梅雨期持续约26天。梅雨期才是真正的闷热难耐，而今天既升温也降雨，但依然会有丝丝凉意，毕竟目前还是气象意义上的春季。

微提醒

明天起三官堂加油站路口封闭围挡

因高架浇筑施工需要，5月15日至10月15日，施工单位将对镇公路三官堂加油站口进行中心封闭围挡。为此，全天禁

止一切机动车在该路口由东往南左转、由南往西左转，受限车辆可从两侧通道掉头绕行。 徐叶 楼烧冬

微健康

3亿多人高血压 多半患者不知晓

5月17日是世界高血压日，世界高血压联盟将今年的宣传主题定为“知晓你的血压”。中国高血压联盟名誉主席刘力生12日指出，中国现有高血压患者3亿余人，但高血压的知晓率仅为42.6%，治疗率为34.1%，控制率为9.3%。

高血压可致头晕、头痛、眼花、耳鸣、心悸……实际上，绝大多数高血压患者在早期感觉不到任何症状。高血压对心、脑、肾等人体重要器官的损害是缓慢、长期、持续的，血压一天得不到有效控制，这种损害就会一直存在。

刘力生介绍，我国高血压知晓率、治疗率、控制率较低的原因之一，就是病人不知道自己的血压水平，即使已知高血压的患者也仅凭感觉用药。随着高血压发病的年轻化趋势，每年新发的高血压病人数量庞大，而这些患者往往不知道自己高血压。血压高最怕不知道、不控制。

中国医师协会高血压专业委员会副主任委员、北京大学人民医院心脏中心副主任孙宁玲建议，所有成年人每年至少测量一次血压；有摄盐过多、肥胖、高血压家族史、长期精神压力大等危险因素的人，应半年测量一次血压。

孙宁玲说，如果自测或筛查时发现血压高于140/90mmHg，就应该到正规医院的心内科就诊。一旦确诊为高血压，首先要改变不良生活习惯，限盐、戒烟戒酒、减肥、早睡、运动，同时及时开始药物治疗，使血压达标，减少心脑血管损害。

她说，对有吸烟、肥胖、血糖异常、血脂异常等危险因素的高血压人群，即使是轻度的血压升高，其未来发生脑中风、心梗的危险也会大大增加。及时开始药物治疗，可以在心、脑、肾血管还没有被严重损害的时候就开始保护，同时也可较轻松地使血压降下来。

在已经接受治疗的高血压患者中，血压不达标现象仍然堪忧。孙宁玲介绍，我国独立完成的脑卒中后降压治疗研究(PATS)显示，治疗组血压降低5/2mmHg，使得脑卒中的发生率降低29%。因此，对高血压患者而言，早一天达标就意味着早一天获益。

很多患者对血压控制不理想时采取联合治疗方案心存抵触，且担心会对药物产生依赖，担心药物种类越多副作用越大。孙宁玲指出，在我国临床实践中，单药治疗达标的比例并不高，三分之二以上高血压患者需要联合治疗才能实现血压达标。



据新华社

福彩

双色球 第2014053期 红色号: 14 17 19 22 26 31 蓝色号: 02 15选5 第2014125期 基本号: 02 04 06 12 14 3D 第2014125期 开奖号码: 8 5 2 开奖号码以浙彩中心公告为准

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（扫描此二维码即可）；还可以发送邮件至womenlbn@163.com提问。

居民医保缴费部分可从亲属的职工医保历年个账余额中转出

郑先生：我的小孩在海曙读小学要参加居民医保，我也是在海曙工作缴纳社保的，小学生居民医保缴费能用我的职工医保历年个账余额吗？

我们来帮您：市人力资源和社会保障部门表示，居民医保缴费部分可从亲属的职工医保历年个账余额中转出，具体采用“先参保缴费，后关联转出”的办法。也就是说，居民医保参保对象仍按现行办法正常参保缴费，其当年度个人实际缴费金额，可从亲属或配偶的职工医疗保险参保人员历年结余资金中转出，转入职工医疗保险参保人员本人的社会保障卡金融账户。

职工医保参保人员本人可以随带医疗保险证历本和身份证、亲属的医疗保险证历本，到参保关系所在地的医保经办

机构或街道（乡镇）社保站，办理亲属关系关联手续，登记参加居民医保的近亲属或配偶个人信息。

需要注意的是，参保人员与其登记的近亲属或配偶的医疗保险关系应在同一参保区域内（宁波市目前居民医保参保区域共有5个，分别为市区、余姚市、奉化市、宁海县和象山县），登记信息时由个人在相关申请表中签名确认近亲属或配偶关系。每个有历年账户资金余额的职工医保参保人员，在一个年度内最多可为亲属或配偶支付居民医保缴费费用3人次。

记者 罗湘波

微发布



紧缺适用型人才校企合作大会 5月16日举行

5月16日，由宁波市人力资源和社会保障局主办的“2014中国宁波紧缺适用型人才——百家特色高校校企合作大会”，将在宁波人力资源大厦举办，活动内容有校企合作推介会、校企合作现场洽谈会、企业实地考察等。

据悉，本次校企合作大会共有来自江苏、江西、安徽、陕西等13个省近90

所高校参加，我市200余家知名企业届时将与这些高校就实习生社会实践、毕业生就业、订单式培养、合作办学、产学研合作等内容进行对接洽谈。贝发集团、奥克斯集团等我市企业还将在对接会上推出900余个毕业生需求岗位，其中机械类、电子商务类、建筑类、销售类岗位需求量较大。

罗湘波 檀怡

明日有残疾人专场招聘会

5月15日上午9点，在宁波市残疾人劳动服务中心（江东区桑田路502号）将举办“2014年残疾人就业助残日专场招聘会”和“残疾人手工艺品产品爱心义卖活动”。目前，已有80多家爱心企业受邀确定参加

本次招聘会，为残疾人提供理货员、收银员、输单员、统计员、业务员、文员、财务、软件工程、机械制图等600余个就业岗位。招聘会实行免费设摊，免费应聘。

滕华 杨一平

宁波被确定为第二批公立医院改革国家联系试点城市

宁波被确定为第二批公立医院改革国家联系试点城市。根据近日国家卫生计生委、财政部、国家医改办联合下发的《关于确定第二批公立医院改革国家联系试点城市及有关工作的通知》，宁波等17个城市为第二批公立医院改革国家联系试点城市。

市卫生局称，此次我市列入第二批公立医院改革国家联系试点城市，意味

着对全市的公立医院改革提出更高要求。我市范围内县级（二级）以上公立医院都要开展综合改革。今年我市在全面开展“公立医院改革年”活动，全面实施市级公立医院改革，同时对县级公立医院改革作全面评估。目前药品和医用高值耗材零差价、医疗服务价格调整已经实施，而按病种收（付）费将于今年6月份在部分市级医院试点推行。

林诗舟

5月20日市二院有颈椎病知识讲座

颈椎病困扰着人们的生活和工作，越来越多的市民开始关注这个疾病或者渴望得到正确的治疗。为帮助广大市民朋友了解颈椎病，普及颈椎病的病因、

诊断、治疗以及预防知识，宁波市第二医院脊柱外科将于5月20日下午2：00在该院4号楼9楼举办颈椎病健康教育讲座，由骨科主任医师汤涛主讲。

林诗舟 罗央清

贾英华周六做客“天一讲堂”

5月17日下午2：00，《百家讲坛》特邀主讲嘉宾、晚清史研究学者、作家贾英华将做客市图书馆“天一讲堂”，

作题为《末代皇族的背影》的讲座。感兴趣的市民可前往市图书馆一楼服务台免费领取入场券。

金晓 章笑笑