

# 捷克古堡游、立陶宛狩猎游…… 中东欧国家向甬城市民招手

两会两展

□记者 房伟 通讯员 毛乐 施丽西 方平原

本报讯 昨日下午，记者从“两会两展”组委会获悉，捷克、斯洛伐克、保加利亚等中东欧国家的旅游机构代表及媒体将在6月8日来甬，向宁波市民推荐别样的中东欧风情。

据市旅游局介绍，作为本次“两会两展”重要活动之一的宁波与中东欧旅游交流合作各项筹备工作正在顺利进行之中。截至日前，捷克、斯洛伐克、保加利亚、立陶宛等国家旅游机构的代表及媒体已确定将出席合作交流会。大会将以双语（中英文）主持，会上嘉宾们或自由演讲，或作报告，将把本国的旅游资源一一展

示在甬城市民眼前。

届时，捷克的米德仁先生将发表自由演讲，把他自己对捷克的热爱与参会者分享。斯洛伐克的代表除了介绍整个国家的旅游资源外，还请到该国日利纳自治地区州的马丁市作城市旅游资源推介，使大家能对这个以古堡著称的国家更加了解。保加利亚的Aneliya Genova女士将从现代时尚的角度介绍保加有趣的资讯。立陶宛的崔爱德先生将推介波罗的海沿岸中心国家的旅游资源，同时立陶宛的Elena Misiukeviciute女士还将推出对国人来说较新颖的狩猎旅游。

据了解，针对中东欧国家对中国文化和美食的向往，组委会还为参会的外国友人特意精心编排了“二日游”

线路，将天一阁、保国寺、慈城、溪口串点成线，品甬城海鲜、游江南古城，既让外国友人体验到宁波独特悠久的历史，同时把年糕、汤圆、大黄鱼等活色生香的菜肴呈现在眼前。

记者从宁波相关旅行社了解到，目前，我市前往中东欧的旅游线路不多，仅有土耳其、捷克、奥地利、斯洛伐克等线路在售，也并非旅行社主推产品，宁波游客很难独立成团，不过捷克、爱沙尼亚等中东欧国家也正在逐渐引起宁波游客的关注。此外，据记者了解，合作交流还会邀请到了上海、杭州、浙东南35位优秀旅行商参会，并将组织一个小型座谈会，邀请沪杭甬三地旅行商共同出谋划策，畅谈我市旅游市场开发建议。



昨天是端午小长假最后一天，下午天气有点闷热，记者在日湖公园黄金沙滩见到，许多市民带着孩子在此玩水嬉戏，也有的开始下水游泳了。  
记者 龚国荣 摄

## 中高考临近，营养专家支招 考生三餐不玩新花样 饮食注意卫生

□记者 沈莉萍

中、高考临近，针对中、高考特殊时期的饮食，市营养学会秘书长、宁波天一职业技术学院健康服务与管理学院院长寿佩勤给出了不少建议，帮家长支招。

寿佩勤老师建议家长：中、高考前，三餐不玩新花样。孩子的饮食不要随意改动，特别是临考前几天，不宜每日食谱“大变脸”，避免身体受不了而出现相反的效果。

对于考试日的一日三餐，寿老师对进食时间、数量、注意事项等各方面，均给出了建议。“早餐要在考前一个半小时进食，最好在半小时以内吃完。如果考生平时不喝牛奶或豆浆，那么最好不要喝，因为那样有可能会引起肠胃不适，影响考试。”

寿老师认为考试日豆浆、牛奶或果汁不宜加糖。“豆浆和牛奶要喝温热的，且不要往里面加糖等甜的调味剂，否则容易引起胀肚等不适症状。有的考生喜欢早上起来喝一杯咖啡，这也是不可取的，因为咖啡易引起心慌和尿频。考生可以在早餐的时候喝一杯鲜榨的果汁，但也不宜放糖。建议早上不要吃生的水果，不要吃油炸的和奶油蛋糕一类的食品。另外，早餐也不能吃得过咸。”

对于午餐，寿老师建议清淡为宜。“午餐要吃好。午餐要吃得比平时少一些，大概七八分饱就可以了，否则容易肚子胀。如果考生食欲不好，可在饭前喝一小碗鲜鸡汤、鲜鱼汤或去油的骨头汤等，可以刺激胃液分泌，增加食欲”。“用餐一小时后可以喝一瓶酸奶，帮助促进消化。午餐一定要吃好，但还是要以清淡为宜。”

“晚餐不宜吃得过饱。睡前最好洗个澡，喝一杯温牛奶或一小碗小米粥，也可以在开水中加点醋服用，这样能提高睡眠质量。”寿老师建议。

考试当天，怎样预防考试时低血糖？寿老师说：“考前半小时或中途休息时可吃块巧克力。巧克力成分中富含的黄烷醇能增速大脑血流量，从而增加对大脑葡萄糖和氧气的供应。”

中、高考期间特别要注意饮食卫生。“生吃瓜果要用开水烫洗或消毒。做凉拌菜时，调料中应加醋加蒜泥，既可杀菌又能增进食欲。”寿老师提醒家长。

## 本周我市多云为主 气温变化平稳

□记者 陈胜男

新的一周从雨止开始。昨天云系虽有遮挡阳光，但市区最高气温依然达30.6℃，全市除北仑和象山之外，其余各县（市）区午后气温均在30℃以上。

据市气象台预报，本周我市多云为主，无明显降水，气温变化平稳，最低气温19℃—21℃，最高气温27℃—30℃。

这个端午假期多阵雨，雨水打乱了人们出行的脚步，尤其儿童节当天雨量明显。不过降雨过后总能带来清新的空气，尤其明显降雨过后甬城空气质量能有较为明显的变化。昨天我市各监测站获得的数据显示空气质量均在良好及以上。

而本周伴随连续多云天气的出现，空气将会变得相

对干燥，出现轻雾或霾的可能性随之增大，另外火险等级也会升高。

本周五02时03分是二十四节气之芒种的到来时间。芒种的字面意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。《月令七十二候集解》：“五月节，谓有芒之种谷可稼种矣。”芒种时节我国长江中下游地区将进入多雨的黄梅时节。

气象资料统计显示，宁波常年的人梅时间在6月13日前后，出梅日期为7月9日，梅雨期26天。从全市平均值来看，梅雨量260.5毫米，占年降水量的17.2%。如果今年人梅时间没有大的变化，那梅雨期就会是在芒种时节到来了。

据市气象台预报，今天我市多云，气温20℃—28℃，西北风5—6级。明日多云，气温19℃—27℃，西北风3—4级。

走进城管 关爱民生

智慧城管热线 96310

## 城管全力支持轨道交通建设

5月30日，宁波轨道交通一号线开通试运营，甬城正式进入了地铁时代。但鲜为人知的是，轨道交通在建设的过程中，有数不清的城管人为此付出了大量的心血，正是他们的默默奉献精神，才使我市轨道交通建设“快马加鞭”。

### 规范参建各方行为 全力保证施工质量

宁波市市政公用工程安全质量监督站（又称宁波市轨道交通工程建设管理站）于2008年11月开始承担宁波轨道交通工程安全质量监督工作，他们先是组织起草了《宁波市轨道交通工程建设管理办法》，并在2012年9月20日起正式实施。先后制定了11个规范性文件和管理措施，分别对施工企业、监理单位、勘察设计单位、检测单位、施工图审查机构、民工工资和工程建设专家库实施有效管理，规范了参建各方的行为。

自1号线一期工程开工以来，市政公用工程安全质量监督

站组织了各标段巡查、抽查、专项检查共计889次，完成监督记录823份，签发整改通知单144份等；并委托相应资质的检测单位共计对1号线一期工程进行了监督抽测80余次，加强原材料、管片等预购件及重点节点的质量控制；通过隐患排查、“打非治违”深基坑、起重机、扬尘整治等专项监督检查活动，进一步完善隐患排查治理工作机制，排查隐患总数1174条，确保轨道交通工程建设的安全平稳。

2013年7月份以来，轨道交通工程质量验收进入集中期，先后完成轨道交通1号线一期共53个单位工程的质量验收和项目的初步验收工作，有力保证了轨道交通1号线一期的开通。

### 供水部门：给轨道交通施工让路

在轨道交通的工程建设中，我市供水部门也从大局着眼，克服困难，全力支持轨道交通建设。前年，在南站轨道交通相遇的供水设施处置中，供水部门不仅忍痛割爱关闭了南郊

水厂，而且对12条供水管道进行移位割接。为了保证工期，他们调配了精兵强将和先进机械设备，进行开挖、铺管、切割、对口、焊接、内外防腐等，从而确保了火车南站及轨道交通工程的顺利实施。

去年，轨道交通1号线二期工程松花江路站DN1200给水管是北仑区大碇水厂的出厂管道，关系着整个北仑城区的用水稳定。供水部门通过连夜作业，在保证轨道施工进度的时候，也将市民的用水影响降到最低。

据统计，从宁波轨道交通1号线2009年6月26日开工建设以来，5年间城管供水部门已对120多处的大口径输水管道实施了割接移位。市自来水公司总经理柳成荫说，轨道交通和城市供水是地下两大动脉，应互相配合造福人民群众。

目前，轨道交通2号线、3号线还在进一步施工之中。市城管局有关负责人表示，他们将一如既往地配合轨道交通建设，早日让地铁给更多的市民出行带来便捷。

边城雨 魏光华 陈锦苑