



天气·表情

昨天傍晚天气较为凉爽，几个小伙伴聚在一起玩耍。

记者 许天长 摄于梁丰街

与你聊天

近几天天气比较舒适 最高气温低于30℃

□记者 陈胜男

像昨天这样的天气较为舒适，偶有阳光露脸，但并不显得热。接下来几天宁波天气还是这样的基调。

据市气象台预报，今明我市多云，最高气温28℃—29℃，最低气温低于20℃。

一到夏季，水果店的人气总要比冬季旺得多，而要说代表夏季水果的，那非西瓜莫属了。

西瓜味美、水分充足，酷热天里吃上一口西瓜能起到清凉解渴、消暑除烦的作用，尤其是切上半个西瓜，拿着调羹一勺一勺舀着吃，这可能是很多人觉得吃西瓜是最过瘾的事了。

在爱美的女士间还流行着所谓的西

瓜减肥法，就是将西瓜当正餐吃。西瓜94%以上都是水分，一般吃上半个左右就可能胃胀了，但西瓜却是含糖量很高的水果。正常甜度西瓜含糖百分之五，所以西瓜的热量就很高，西瓜的卡路里是250千卡。如果成年人每天吃一个大约有8到10斤的西瓜，就等于摄入了1000到1250千卡的热量，而一碗米饭热量大约是200千卡。也就是说吃一个西瓜相当于吃了五六碗饭，而所谓的西瓜减肥法根本就是增肥的上上之选。

最近天气还不是很热，常温下的水果也很爽口，而等天气再热一点的时候，很多人会选择吃冰镇西瓜。冰镇西瓜解暑效果明显，但对肠胃的刺激却很大，吃多了很可能会引起脾胃损伤。

微提醒

防止糖尿病致盲 需定期检查眼睛

明天是第19个全国爱眼日。今年爱眼日的主题是“关注眼健康，预防糖尿病致盲”。昨天，从市眼科医院和市六院眼科中心了解到，门诊中，经常有糖尿病性视网膜病变、青光眼和白内障的患者来就诊，有些患者来得太晚，即使做了手术，视力改善幅度也不大，还有些患者更是失去了手术的机会，不久就失明了。

每年，我国约有100万人因糖尿病性视网膜病变而失明。我市的情况也不乐观，根据市眼科医院防盲办从近4年送医下乡活动收集的数据来看，人群中，超过5%的人患有糖尿病性视网膜病变。

预防糖尿病致盲，关键在于控制血糖和定期检查眼底。有调查显示，同样是20年糖尿病病史的患者，血糖控制不好的，80%都出现了视网膜病变，而血糖控制良好的，仅10%出现了视网膜病变。

定期检查眼底可及时发现糖尿病性眼病，这也是防止糖尿病致盲的关键。专家建议，糖尿病只要一确诊，就应尽快进行眼科检查，包括测视力、测眼压和查眼底。病史5年以下的患者，这样的检查每年一次，病史超过5年的患者，这样的检查应缩短到半年一次。眼前如果出现黑色“漂浮物”、“蝌蚪”和“蜘蛛网”等可疑症状，一定要马上就诊。

童程红 李黎



昨日，在第19个全国爱眼日来临之际，江北区残联组织眼科专家为辖区视力残疾人进行了视力诊断和评估，并免费验配了18副助视器。

滕华 张月娥

福彩

6+1 第2014064期 基本号：9 5 8 4 7 1 生肖码：马
15选5 第2014147期 基本号：05 06 07 14 15
3D 第2014147期 开奖号码：5 7 8

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；还可以发送邮件至wom-enln@163.com提问。



就业报到证千万别忽视 落户、档案存放都要用到

小陈：我是今年应届生，报到证有什么用处，是否一定要去办理，具体手续又是怎么回事呢？

我们来帮您：昨天，从市人才市场管理办公室了解到，报到证是毕业生到用人单位报到的凭证，也是用人单位接收毕业生的重要文字证明。同时，报到证还是毕业生落户、存放档案的重要凭证，是政府所属的人力资源和社会保障部门毕业生服务机构接收毕业生档案的证明。

报到证办理手续，根据不同情况，办理地点和方式都是不一样的。

如就业协议签订单位与现单位一致，需要在档案寄到相应的人力资源和社会保障局毕业生服务机构后，持报到证、就业协议书原件等材料办理报到手续。

就业协议签订单位与现单位不一致的，需要去办理就业调整手续。毕业时已落实就业单位的毕业生，未签订劳动合同，在毕业当年调整就业单位的，凭原就业单位及其主管部门同意解除就业关系和新接收单位及其主管部门同意接收的书面意见、报到证、就业协议书，到原就业单位和新接收单位所在地人力资源和社会保障局毕业生服务机构办理就业调整手续。如果是毕业时已落实就业单位，签订劳动合同后，再调整就业单位的，不用办理就业调整手续，按正常流动（调动）办理人事关系转移手续。

单位已解除协议、新单位还未落实，凭原就业单位及其主管部门同意解除就业关系的书面意见、报到证、就业协议书，到原就业单位和新接收单位所在地毕业生服务机构办理就业调整手续，同时将档案转回户籍所在地人力资源和社会保障局毕业生服务机构存放，待新单位落实后再将档案转至新单位省级主管部门或人力资源和社会保障局。

罗湘波

微发布



六七月机票价格逐渐爬升

随着6月旅游旺季以及7月暑运的逐渐临近，市内多家机票销售代理公司机票价格呈现差不多每过10天就涨一截的爬升态势。

据了解，端午小长假期间长途客流不多，机票价格未见明显上涨，宁波出发前往国内各热门旅游城市的机票价格仍处于淡季水平。小长假结束后，部分航线机票出现“探底价”。

然而，进入6月，国内机票价格将出现每10天就涨一截的上涨态势，月底相较月初的价格涨幅可能超过40%。以宁波飞北京为例，6月初的价格在500元

左右，6月15日左右的价格爬升到了650元上下，而7月初就在750元以上，并且整个7月中下旬单程票价持续维持在850元的水平。宁波飞哈尔滨、成都的机票，6月份还有3折机票，但到了7月份最低都要7折；宁波飞广州、深圳的机票，从6月初到7月1日，价格从3折涨到了6折。

据悉，本月中旬起学生客流、旅游客流大幅增加是票价上涨的主要“动力”。

业内人士说，面对票价上涨，旅客可通过购买“机票+酒店”套餐来适当化解，两者组合的价格较分别购买会便宜一些。

吴明京 黄跃光

市区新增一条公交专用道

由市政管理处代建实施的两个工程——江北大道—环城西路（榭嘉路一段塘西路）公交专用道系统工程和四个交通拥堵点的整治工程昨天通过验收。

江北大道—环城西路（榭嘉路一段塘西路）是“三横三纵”公交专用道的“一纵”，通过道路改造和资源重分配等

方式设置公交专用道，打造了中心城区连接鄞州区、海曙区和江北区的重要公交走廊。而四个交通拥堵点的改造，进一步提高了道路通行能力，改善了市民出行条件，提升了市容面貌。特别是高塘花园前的拥堵路段，高峰时段比改造前缩短了20—30分钟。

边城雨 王洁瑾

诺丁汉全额奖学金招海洋经济博士生

来自宁波诺丁汉大学消息，宁波诺丁汉国际海洋经济技术研究院今秋将全额奖学金招博士生，首批招收10人，分为海洋新材料与新装备、港航物流服务两个方向。国内985和211高校的机械、材料、电子电气、物理、工业工程、计算机、物流、供应链、运筹学等相关专业的优秀本科生和硕士研究生均可报名。

被录取的博士生除了有国内外知名导师的联合指导，还有机会去诺丁汉大学英国本部或其他国家进行3—12个月

的研究或者到合作企业实习（学校提供每月8000元的补贴）。和其他项目全额奖学金博士生一样，宁波诺丁汉国际海洋经济技术研究院的博士生享受每年8万元学费的免除、每年40800元的生活补贴。该院还会为博士生购买保险、提供参加国际学术会议的补贴和额外支付薪水的助教等机会。

宁波诺丁汉国际海洋经济技术研究院由宁波市政府、宁波诺丁汉大学、英国诺丁汉大学和浙江省万里教育集团合作共建，今年4月正式成立。

沈莉萍 胡敏

华慈医院企业退休人员体检额满

6月1日起，我市企业退休人员第五轮健康体检在华慈医院以及65个社区卫生服务中心正式预约登记。昨日从华慈医院了解到，该院的9000余个预约名额已经全部满员，为了保障体检服务质量，不再接受预约体检登记。

该院提醒已预约的参检人员，请按“体检预约单”上注明的登记时间段去办理登记确认，并预约具体的体检时间，每日确认600人次。未在该院预约成功的参检人员，请尽快前往各个社区卫生服务中心预约体检。

林诗舟 张爱武