



天气·表情

昨天,市区雾气蒙蒙,能见度不高。

记者 唐严 摄

与你聊天

今明我市可能出现强降雨

明天雨势自北而南减弱

□陈胜男 邱颖杰

昨天白天市区没有出现之前预计的大雨,因为梅雨带较预计的影响范围偏小了,主要降水集中在苏南。昨天白天我市仅北部和南部地区有降水,其中宁海雨量较大。

市气象台首席预报员钱燕珍预计,从昨天夜里到今天,梅雨切变线移至杭州湾到我市附近,受其影响我市将经历入梅以来第三次明显降雨过程。

预计昨天夜里到今天,全市阴有阵雨或雷雨,雨量大到暴雨,个别大暴雨。明天前全市雨量普遍在50—80毫米,个别120毫米以上。为此,市气象台昨天下午发布暴雨黄色预警信号。明天随着梅雨切变线向南移动离开本区,我市自北而南雨势逐渐减弱。29日

至30日雨带仍在我市附近摆动,除短暂有降水间歇外,仍有阵雨或雷雨,局部可能有大到暴雨。

此外,昨天傍晚宁波市国土局和气象局联合发布了地质灾害风险预警。预计今天,我市西部山区出现地质灾害的可能性较大,余姚西南部、鄞州东南部、宁海大部、奉化和象山局部地区地质灾害气象风险等级较高(三级、黄色),其中宁海西南部局部山区地质灾害气象风险等级高(二级、橙色)。

气象部门提醒,受梅雨切变线影响,我市出现强降雨的可能性比较大,有关部门需注意强降雨对我市农业生产、交通以及其他行业的影响。由于前期累计雨量较大,还需特别防范强降雨可能引发的山体滑坡、城市积涝等次生灾害。

微健康

不科学运动会引起横纹肌溶解

昨天,李惠利医院急诊室收治了一个初中男生,他在完成200个下蹲后患上横纹肌溶解症。

15岁的初中生小熊前几天在学校里和同学比赛深蹲,好强的他一口气做了200个。做完以后,他感觉自己双下肢十分酸痛,走路没了力气,小便呈咖啡色。昨天,经诊断,他得的是横纹肌溶解症。

横纹肌溶解症是指骨骼肌发生急速的损伤,导致肌肉细胞的坏死及细胞膜的破坏,肌肉里的一些蛋白质和肌球蛋白便渗漏出来,最后出现在尿液中。这种病比较常见的诱因就是不科学运动。特别是平时缺乏锻炼的人

急于求成,一开始就挑战高强度运动,很容易引发横纹肌溶解。

医生介绍,运动过量打破了人体自身的和谐,比不运动带来的危害甚至更大。为了避免运动过量,运动时要循序渐进、量力而行,青少年进行体育运动时要“悠着点”,最好循序渐进,慢慢加大运动量。如果运动后肌肉严重酸痛,建议暂停锻炼,好好休息,同时多喝水;如果休息数天仍不见好转,或发现小便呈酱油色、尿量减少甚至无尿,就要马上到医院肾内科做检查,以免加重病情,延误治疗。因为严重的会导致肾脏机能的损伤,甚至导致急性肾衰竭。

童程红 应红燕

福彩

双色球 第2014072期 红色号: 01 03 07 13 19 32 蓝色号: 16

15选5 第2014169期 基本号: 04 08 12 14 15

3D 第2014169期 开奖号码: 2 7 9

开奖号码以浙彩中心公告为准

近视眼患者医讯

针对下列人群: 1.高度近视度数快速增加者;
2.高度近视合并黄斑劈裂,黄斑裂孔,黄斑出血,黄斑裂孔性网膜脱离。
进行现场咨询和指导。

专家:浙江省眼科医院、温州眼视光医院高度近视专科、著名眼科专家薛安全主任;
宁波六院眼科中心王育文主任医师。

时间:2014年6月28日下午3点至5点 地址:宁波六院门诊三楼眼科中心,限20名

微提醒

宁波—嵊泗车船班线7月1日开通
中巴南站至舟山快客末班车推迟至22:00

昨天,记者从宁波公运集团获悉,7月1日起,宁波嵊泗两地开通往返“车+船”一站式联运班线,单程3个多小时,全价173元(含汽车票48元,船票125元)。

该班线具体为:宁波中巴南站—舟山三江客运中心为公路客车直达,三江客运中心—嵊泗(沈家湾客运中心)为船运。每天对开2班。宁波中巴南站至三江客运中心发车时间6:30、11:30,三江客运中心至嵊泗开船时间8:30、14:00;嵊泗至三江客运中心开船时间9:00、13:10,三江客运中心至宁波中巴南站发车时间11:30、15:40。

据了解,宁波前往嵊泗的车船票,可在宁波汽车北站、汽车南站、汽车东站、中巴南站、客运中心中任意一个车站购买,也可以在公运电子商务系统(www.nbg.com)购买,铁路宁波站地

下一层旅客出口处直属售票点以及机场到达厅大巴乘车处售票点也能买到。而嵊泗到宁波的车船票,可以在嵊泗客运总站1号售票口购买,购买后需要自行(有公交车)到沈家湾客运中心码头乘船。

宁波公运集团有关负责人说,为方便铁路、机场旅客换乘前往舟山,中巴南站至舟山快客7月1日起末班车时间由20:00推迟至22:00。同时,铁路宁波站地下一层旅客出口处“宁波市公路客运服务处”延时服务至21:45;988-1铁路宁波站至中巴南站的站际公交专线宁波站始发延时服务至21:45。机场到达旅客可以在机场大巴乘车处售票点购买舟山班车客票,并通过机场大巴直达宁波中巴南站。

吴明京 楼伊文 斯幼俊

788路大站线和271路夜间线下周开通

昨日记者从北仑运管所获悉,6月30日起北仑公交将新开通788路大站线和271路夜间线,同时撤销783路夜间线。

788路大站线从北仑客运站始发至体育馆,线路途经高凤路、横河路、新大路、大同、下邵、锦苑小区(家乐福)等站点。北仑客运站首末班时间为6:00和21:00;体育馆首末班时间为7:20和18:40。

271路夜间线从凤凰山主题乐园始发至宁波火车站,线路走向为凤凰山主题乐园—黄山路—富春江路—骆霞线—东海路—江南公路—中兴路—中山东路—解放南路—柳汀街—镇明路—三支街—甬水桥路—宁波火车站。凤凰山主题乐园站发车时间为17:50,19:00,20:30,宁波火车站发车时间为20:00,20:40,21:20,22:00,22:40,23:10。

林诗舟 胡芳洁 方磊雷

微发布

党建广播栏目《宁波正能量》将改版升级

全国首个党建广播栏目《宁波正能量》开播近一周年了。为进一步拓展党建宣传阵地、扩大党建好声音的传播功效,宁波拟于今年“七一”前结合庆祝建党93周年系列活动,改版升级全国首个党建广播栏目《宁波正能量》,同时以市县联动的方式组建广播联盟。

2013年8月,着眼于进一步创新党

员教育形式、加快推进全媒体党员教育体系建设,宁波市委组织部会同市广电集团开通了全国首个党建广播栏目《宁波正能量》。其常态节目固定在宁波交通广播频率FM93.9,每周日15:00首播、当日22:00重播,每期30分钟;非常态节目在宁波广电集团5个电台频率中重点时段插播。

滕华 勇祖轩

市公交国Ⅲ排放以下公交车退出营运

昨日记者从市公交总公司获悉,随着最后一批国Ⅱ排放的4路公交车报废更换,市公交总公司国Ⅲ排放以下公交车正式全部退出。

至今年6月底,市公交总公司拥有运营车辆2192辆,累计投放清洁能源和新能源公交客车809辆。国Ⅲ以上排

放车辆达到100%,空调车比例100%,天然气车占比36.91%,混合动力车占比2.74%,国Ⅴ以上排放车辆占比达到3.2%。

此外市公交总公司计划今年还将引进纯电动无轨电车。

林诗舟 毛敏尔 叶宝雷

用电安全进课堂



昨天,宁海供电公司员工来到茶院乡南溪小学,为183名学生讲授本学期最后一堂课,即暑假期间如何注意用电安全。

吴明京 张跃铤 邬晓刚 摄