

与你聊天

今明天气多云 最高气温约32℃

□记者 陈胜男

降雨停歇后阳光虽未大大方方露脸,但气温已经开始回升。昨日市区最高气温30.3℃,相比前几日可是高出了5℃多。

市气象台预计,今天我市多云,南部局地有小阵雨;明天多云,午后有阵雨或雷雨。今明市区最高气温31℃—32℃。

上周日一出伏,宁波的天气因为降雨的到来而转凉了不少。而明天将迎来二十四节气之处暑,这个时节暑气渐渐散去,尤其早晚的天气会更加

凉爽,但午后仍可能出现“秋老虎”。

每年公历的8月23日或24日,太阳运行至黄经150度时,叫处暑。“处”是终止的意思,也就是指酷暑即将结束,秋天的脚步越来越近了。夏季昼长夜短,到了处暑白天时间减少到了13小时25分钟左右,随着时间的推移直至到秋分节气,昼夜再次得以平分。

气象资料显示,处暑时节,我国大部分地区虽然仍处于夏季,但气温下降逐渐明显,暑气逐渐散去,凉意渐起,但要想迎来真正秋高气爽的好天气,还要耐心等到9月份。

微健康

营养信息难辨真伪 照搬照做并不科学

半年前,王女士查出乳腺癌,经过治疗,目前病情进入康复期。近来,王女士感觉健康特别重要,于是她一有空就通过网上浏览养生帖、阅读营养书籍、观看养生节目等各种渠道恶补养生知识。王女士说:“但现在市面上的营养书籍五花八门,网络上的养生帖子又真假难辨。有时候,我也一筹莫展、束手无策。”

那么,普通市民面对各种营养、养生信息如何区别真伪,如何正确对待呢?

在美国从事营养研究的营养科学博士林曦告诉记者,在美国很多营养观点也是真伪难辨。除了营养教科书内的观点经过大量数据验证后是正确的,其他市面上80%—90%的营养书内的观点都有错误。但对于普通市民,辨别这些营养、养生知识的真伪很有难度。

林曦博士建议关注营养、养生知识的市民,应该阅读营养学教科书的正规养生书籍,听正规专业营养师的讲座,有条件的可以向有资质的专业营养师咨询。营养、养生是个非常个性化的课题,每个人都有自己的饮食习惯,完全遵从营养书籍依样画葫芦也并非科学。

比如针对想瘦身的肥胖人群,不吃正餐减肥方法并不应该推崇,而是可以通过多摄入具有高饱腹感、高营养素并富含纤维素具有吸脂作用的粗粮。但牛奶中的脂肪为饱和脂肪酸,对于有心脑血管疾病的市民,则应该挑选低脂牛奶。

林曦博士指出,要最大可能地尊重个体身体状况和饮食习惯的基础上,改进个别对身体有直接影响的不良爱好和习惯,这才真正有利于健康养生。 林诗舟 刘扬

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-enlbn@163.com提问。



退休前医保最低缴费年限应满15年

读者陈小姐:我妈妈快退休了,如果要享受退休人员的基本医疗保险待遇,最低缴费年限需要多少年?和养老保险年限一样吗?

我们来帮您:市区范围内参保人员按规定办理养老保险退休手续后,选择享受城镇职工基本医疗保险待遇的,其基本医疗保险累计缴费年限应满15年,并且其中实际缴费年限应满5年。

自2003年1月起计算至本人规定

退休年龄的月份数,已不足5年的,其实际缴费年限应达到自2003年1月起至本人规定退休年龄的月份数;选择享受住院医疗保险待遇的,其住院医疗保险累计缴费年限应满15年且实际缴费年限应满10年。也就是说,自2003年1月起计算至本人规定退休年龄的月份数,已不足10年的,其实际缴费年限应达到自2003年1月起至本人规定退休年龄的月份数,才可以享受相应的医保待遇。

罗湘波

微发布

三门湾大桥及接线施工设计通过审查

昨天,三门湾大桥及接线工程主体土建施工图设计通过审查,该工程施工图设计将进一步完善。下一步将报交通运输部批复,开展施工招投标,今年年内开工建设。

三门湾大桥及接线工程起至象山戴港,无缝对接象山港大桥南接线终点,止于台州市三门六敖,无缝对接同

步建设的台州湾大桥及接线工程起点。

该工程全长54.5公里(其中宁波段47.78公里,台州段6.73公里),全线设桥梁28座,其中宁海明港至三门湾海段桥梁依次跨越胡陈港、力洋港、青山港、蛇蟠水道,合称三门湾跨海大桥,长约11.7公里。

吴明京 马欣宜 徐清炜 邓雪

军转干部将通过“竞争择优”安置

昨天从全市军队转业干部安置工作会议获悉,今年宁波将接收安置军转干部324名(不含师职干部),其中计划分配322名,自主择业2名。

今年安置在市直属各单位、部省

属驻甬单位和海曙、江东、江北的军转干部,将通过笔试、填报志愿、组织面试等“考试考核竞争择优”的办法安置。

罗湘波 任社

福彩

15选5 第2014225期 基本号:04 06 10 13 15 3D 第2014225期 开奖号码:9 0 2 开奖号码以浙彩中心公告为准

突破科技 启迪未来 Audi

## 尊贵再进化 新奥迪A8L

感受未来尊贵,新奥迪A8L尊享登场  
首创矩阵式LED大灯,为尊重对向来车,在确保充足照明的前提下可自动开闭局部灯光

真正的尊贵,不炫耀,更赢得世界仰望。新奥迪A8L源自未来,配备全新矩阵式LED照明科技,在充分照亮前路之际,可智能关闭局部灯光,同时为多辆对向来车创造清晰视界。不仅如此,新奥迪A8L更将动感与力量注入外观设计,塑造全新尊贵风范。加之搭载MMI多媒体交互系统,负责空气净化装置,奥迪主动车道保持辅助系统,新夜视辅助系统等诸多升级配备,新奥迪A8L以下一个时代的尊贵感受,引领尊贵再进化。

详情请咨询当地一汽-大众奥迪授权经销商或访问一汽-大众奥迪官方网站。  
www.audi.cn

一汽-大众

宁波地区经销商:  
宁波中基汽车销售服务有限公司CBD展厅 宁波市江北区江东南路159号 电话:0574-87425777 传真:87425880 邮编:315046  
慈溪市悦康汽车销售有限公司 浙江省慈溪市观海卫镇石梁村(慈会富地汽车城) 电话:0574-53985555 传真:63978850 邮编:315318  
宁波湖达汽车销售服务有限公司 宁波市江北区环城北路东段423号 电话:0574-87668806 传真:87388360 邮编:315000  
宁波中基汽车销售服务有限公司 宁波市鄞州区下应北路666号 电话:0574-28896666 传真:28896600 邮编:315104  
浙江吉利汽车有限公司 慈溪市天元镇北环公路208号 电话:0574-63459911 传真:63459915 邮编:315325  
宁波恒通汽车销售服务有限公司 宁波市北仑区南江路2号 电话:0574-26856666 传真:85995577 邮编:315800  
宁波恒通汽车销售服务有限公司CBD城市展厅 宁波市江北区民安路120-150号 电话:0574-27919998 传真:27919991 邮编:315800  
宁波恒通汽车销售服务有限公司 宁波市江北区中环路2558号 电话:0574-87670000 传真:87435298 邮编:315176