

天气·表情



昨天傍晚,甬城雷电交加,大雨倾盆。在灵桥路路口,一位市民撑伞奔跑。
记者 唐严 摄

与你聊天

今天仍有阵雨或雷雨
明天阴到多云

□记者 陈胜男

昨天的雷阵雨又是迎着下班时间到来,市区、鄞州西部、慈溪和余姚有对流云团发展并东移,这些地区均出现了雷电、局部短时暴雨和7—9级的雷雨大风天气,其中余姚和鄞州最先发布雷电黄色预警信号,之后北仑也发布了该预警信号,市气象台于17时22分发布雷电黄色预警。

据宁波市防雷中心监测的数据显示,昨天16时30分前后,雷暴范围仅限于余姚北部、余姚鄞州交界的四明山山区以及江东区、鄞州区交界区域。半小时后约17时,鄞州中部及江东区南部雷暴过程不断加强,地闪次数明显增加。

截至17时50分,海曙、江东和鄞州区均出现倾盆大雨和电闪雷鸣。据闪电监测系统显示,地闪次数分别为海曙区51次、江东区78次、鄞州区2200次,全市总数3200余次。

每每雷雨天气到来,总能让气温快速下降不少,而昨天的天气又比较热,降温来得特别适时。数据显示,昨天市区最高气温34.7℃,北部局地出现35℃以上的高温天,其中余姚昨日最高气温35.1℃。截至18时,市区气温已降至24.7℃,余姚27.4℃。

据市气象台首席预报员董杏燕预报,今天我市多云到阴有阵雨或雷雨,雷雨时局部有短时暴雨和7—9级雷雨大风;明天阴到多云。今明最高气温较昨日明显回落,市区29℃。

微健康

经常熬夜也会变胖

“我经常加班,感觉很累,怎么人反而胖了,是不是身体哪里出了问题?”昨天,王先生满脸愁容地来到镇海龙赛医院做检查。医生的回答却让王先生吃了一惊:经常熬夜也会变胖!

龙赛医院内分泌科主治医师丁佳说,因为熬夜导致的内分泌紊乱以及新陈代谢速度下降带来的能量消耗减少,均可导致发胖,就是俗称的“过劳肥”。“过劳肥”其实是亚健康的一种表现。经常熬夜、睡眠不足的人,会导致昼夜中枢系统节律紊乱,影响人体新陈代谢,使内分

泌紊乱,造成血液中的饥饿激素增多,进而导致肥胖。同时缺少睡眠,除了会使人动作拖拉、效率降低,还会拖慢人体的新陈代谢过程,造成身体的能量消耗减少而发胖。

丁佳表示,在饮食方面,早餐一定要吃,午餐尽量以高蛋白的鱼肉、羊肉为主,少吃猪肉等脂肪过多的肉类,而晚餐尽量以清淡的食物为主,不要摄入太过油腻的食物。工作之余应适当增加运动量,饭后可简单地散散步。“切记不要熬夜。”丁佳表示,要注意睡眠时间,保持在7—8小时适宜,养成良好的生活起居习惯。 周科娜 刘春霞

微发布

国内航空燃油附加费5日起下调

9月5日起,国内航空燃油附加费征收标准调整,800公里以下航段征收标准将维持不变,每位旅客征收60元。800公里以上航段每位旅客下调10元,即由原来的120元调整为110元。按成

人普通票价10%计价的婴儿票免收燃油附加。需要提醒的是,此前已预订9月5日以后机票的旅客无法享受下调优惠。

吴明京 马欣宜 黄跃光

机场8月运送旅客创历史新高

来自宁波机场的消息,8月份机场共运送旅客58.3万人次,比去年同期增长19.5%,再创单月历史新高;共起降航班4962架次,同比增长23.7%,增幅创5年来新高。

据介绍,8月15日一天,机场运送旅客达到2.1万人次,刷新历史记录。

今年暑运期间,旅游流、商务流、学生流叠加,使航班平均客座率达到近80%,多条航线甚至出现一票难求的现象,主要客流集中在北京、广州、深圳、厦门、海南、昆明、成都、重庆等大中城市和中心旅游城市,超过了历年暑运。

吴明京 马欣宜 徐 壮

中小学教师资格考试11月举行

记者从宁波市教育考试院获悉,2014年下半年中小学教师资格考试笔试将于11月2日举行,笔试各科考试时间均为120分钟。各科目均采用笔试方式考试。

网上报名时间为9月15日至20日,9月19日至21日进行现场确认。按规定,凡浙江省内(含户籍或人事档案在浙江省)申请幼儿园、小学、初级中学、高级中学、中等职业学校教师资格的人员须参加国家教师资格考试。

按照我省教师资格考试改革试点工作过渡政策,试点工作启动前已入学的全日制普通院校师范类专业学生(含全省统一计划招收的初中起点2009年-2011年入学的五年制学前教育大专班学生),可以持毕业证书申请直接认定相应的教师资格。试点工作启动后,即2012年及以后入学的师范类专业学生(含“专升本”师范生、全日制教育硕士),申请中小学和幼儿园教师资格须参加国家教师资格考试。

成良田 鄂雨帆

医疗器械专项整治立案86起

昨天,记者从市市场监督管理局获悉,为期5个月的“医疗器械五整治”专项行动日前结束,全市共检查各单位2617家,查处各类违法违规行123起,立案86起,罚没款116.7万元,另有4起因案件涉及刑事犯罪,依法移送公安机关查处。据

介绍,此次专项检查中,非法经营和使用无证产品是检查重点,发现的问题也最多。数据显示,两类检查共查处违法违规行96起,立案80起,罚没款105.6万元,分别占到总数的78.0%、93.0%、90.5%。

周科娜 张淑蓉

普通话培训测试报名即将开始

来自宁波市普通话培训测试中心的消息,2014年下半年宁波市区普通话培训测试工作即将开始,报名时间为9月18日、19日、20日。报名需携带本人身份证原件或其他

有效身份证件,其中考生为全日制在校生的,凭本人学生证原件报名参加测试,各县(市)区考生请与当地测试站联系。

成良田 鄂雨帆

福彩

双色球 第2014101期 红色号: 16 18 20 23 24 32 蓝色号:07
15选5 第2014237期 基本号: 01 02 03 07 14
3D 第2014237期 开奖号码: 2 6 0

开奖号码以浙彩中心公告为准

新学期,给孩子订份学生奶

随着新学期的到来,家长们为了让孩子更聪明,个子长得更高,给孩子订一盒学生奶绝对是个明智选择。

现在市场上都买得到牛奶,何必还要推广学生奶呢?据“中国学生饮用奶计划网”资料显示:青少年儿童基础代谢速度快,尤其是6至12岁的小学生,体内储备的糖元少,再加上正处在长身体时期,容易饥饿,仅早餐喝一杯牛奶是无法满足其对营养的需求的。

不少学生在上午第二节课后会出现不同程度的血糖降低,这样到了三、四节课,孩子们要么是思维不灵敏,要么是无法集中精神听讲。专家们根据长期调查得出的结论显示,上午10点左右给学生补

充牛奶,是最佳的吸收时段,不仅能及时补充体能,更能够迅速提高血糖浓度,补充营养和微量元素,有助于他们保持体能和集中注意力,对学习和身体健康都有很大帮助。

笔者特地前往宁波某小学调查饮用宁波牛奶集团学生奶的情况,在调查中,三(2)班的一位学生家长说:“孩子在家喝奶比登天还难,只有在学校,和同学们一起凑热闹才喝。”四(3)班的一名学生说:“我们订的学生奶有纯奶味、草莓味、哈密瓜味、水蜜桃味、麦香味、酸乳味的,我们每天都可以喝到不同味道的牛奶。”有班主任老师表示:“学生奶都是学生以自愿为原则订购的,退订自由,钱款直接与牛奶集团联系,学校协助进行质量把控等,

不过上午第二节课后饮用学生奶对增强孩子体力、防止低血糖、提升学生注意力等还是有一定帮助的。”

“学生奶是关系国家未来的希望工程,让更多的孩子能健康茁壮成长,是企业的工作重点和追求,对于一个乳品企业而言,参与国家学生奶计划更是义不容辞的责任。宁波牛奶集团作为中国学生饮用奶定点生产企业之一,将始终秉承‘安全、营养、方便、价廉’的‘学生饮用奶计划’八字方针,致力于学生饮用奶的研发、生产与推广工作,确保学生奶从奶源一直到生产,每个环节成本均高于普通奶。”宁波牛奶集团负责人说。

周晓宇 文