



天气·表情

昨天,凉风习习,秋意渐浓。江厦公园里的鹅掌楸叶子黄了,随风飘落。

记者 唐严 摄

## 与你聊天

# 受台风“黄蜂”外围影响 东海有灾害性大风

□记者 陈胜男

昨天甬城上空的云系越发变得厚重了,但雨还是没有落下。据市气象台预计,今天我市多云到阴有时有小雨,明天多云到阴局部小雨。由于云系厚重,夜间降温不明显,所以这两天的最低气温有20℃,最高气温24℃。

今年第19号台风“黄蜂”(超强台风)昨天14时位于宁波东南方向约1410公里的西北太平洋洋面上,就是北纬19.7度,东经129.9度,中心附近最大风力17级(62米/秒),中心最低气压915百帕,7级风圈360公里,10级风圈200公里,12级风圈130公里。

市气象台预计台风中心将以15—20公里的时速向偏北移动,强度维持。受其影响,今明我市沿海海面有7—9级的东北风,明天宁波外部海域风力可达8—10级,明天夜里继续增强到9—11级。

预计,12日—13日受“黄蜂”外围环流和冷空气共同影响,宁波沿海海面将有8—10级偏北大风,局部海区短时阵风可达11级,宁波外部海区风力将增强到10—12级。台风中心经过的附近海区风力可达15—17级。

尽管根据“黄蜂”目前的路径预计,它不会登陆我国,但由于其强度的原因今后4天东海将持续灾害性大风。气象部门建议海上作业船只回港避风。

## 微公益

### 周日有自闭症公益讲堂

10月12日9:00—16:30,在海曙区翠柏路86号宁波工程学院西校区一楼逸夫报告厅,美籍华人彭灼西与你分享他和自闭症儿子威利的故事。本场讲座免费入场,邀请自闭症家长、义工和特教老师前来参加。

彭灼西先生是《拯救威利——一个父亲为自闭症儿子创造的多彩人

生》主人公中威利爸爸的原型,他用15年的努力,通过独特的办法,将患有自闭症的儿子威利,训练成会弹钢琴、开车、做饭并能用英语、中文沟通,独立参与社会工作的人。彭先生希望通过自身的这个案例能够给全世界自闭症孩子的家长们带来希望,不要放弃自己的孩子,努力坚持下去。滕华

## 微健康

### 秋吃红薯 强身明目

甘薯(红薯)的营养价值超乎想象。根据美国农业部国家营养数据库的统计结果,一个中等大小的甘薯能满足人体每日对维生素A需求量的400%,对维生素C需求量的37%,对维生素B<sub>6</sub>需求量的16%,对钾元素需求量的15%,对锰元素需求量的28%,同时它还含有大量的膳食纤维。尤其在秋天吃,营养价值和口感更好。据美国《医学快报》最新报道,多吃红薯还有以下6个好处:

稳定血压。增加钾的摄入量对于降低血压至关重要。据美国国家健康与营养调查,只有不到2%的美国成年人达到了每日摄入4700毫克钾的标准。一个中等大小的甘薯能提供542毫克的钾元素。

预防便秘,有助消化。由于甘薯的膳食纤维含量较高,能促进消化道功能的健康和保持规律性,从而预防便

秘降低结肠癌的发病率。

提高生育能力。哈佛医学院出版的《哈佛医学资讯》指出,对于育龄妇女来说,甘薯含有的植物性铁元素能提高生育能力。

增强免疫力。甘薯含有大量的维生素C和β胡萝卜素,这种强效的营养元素组合能提升免疫功能。

减轻炎症。胆碱是甘薯所含有的一种重要营养元素,它有利于脂肪的吸收,减轻慢性炎症。

保护视力。杜克大学的眼科专家吉尔·库里博士认为,甘薯所含有的其他抗氧化剂(如维生素C和维生素E)能促进眼睛健康,防止退化性损伤。在购买甘薯时,要避免购买表皮柔软和有皱纹、裂缝、软坑的甘薯。把它储存在阴凉干燥的地方,最长能储存3~5周。

据《生命时报》

## 微发布

### 我省法院对外委托机构信息平台启用

法院对外委托鉴定、评估机构怎么样?一些当事人也许因为不了解有些疑虑。昨天下午,“浙江法院对外委托机构信息平台”启动仪式在宁波中院举行,今后不但相关信息可以一键搜索查询,而且可以摇号确定委托机构,真正打消当事人的疑虑。

从10月9日起,“浙江法院对外委托机构信息平台”正式开通使用。今后,自愿接受法院委托的鉴定、评估、拍卖机构相关信息都在浙江法

院公开网(www.zjsfgkw.cn)“信息平台”栏目公布,法官、对外委托管理人员、当事人及网民均能“一键”查阅、搜索,法院需要对外委托鉴定、评估、拍卖时,可在电脑上随机摇号确定机构。

“信息平台”具有三大优点,一是保证信息的公开性,二是有效落实便民措施,三是减少了暗箱操作的机会。

截至目前,已有477家对外委托机构登录信息平台,营业执照、许可证、执业能力、资质信息等“一键”查询、下载、打印。黄金 孟焕良 贺磊

### 高速江北连接线二期江北段全线贯通

来自江北交通局的消息,高速公路江北连接线二期工程江北段在9月30日已经贯通,计划年底竣工通车。

高速公路江北连接线二期工程总长约16公里,概算投资约8亿元。包括东西向B段和南北向段,东西向B段已于2012年1月建成通车,目前正在建的南北向段又称为江北段,长7

公里,起于甬梁公路,向北终于61省道,双向四车道,设计速度80公里/小时。

高速公路江北连接线二期建成后,对江北区西部交通末端的格局以及慈城古县城的旅游开发有重要意义。届时,从江北区西部的黄山、洪陈、杨陈、妙山等地到杭甬高速将比现在节省至少一半时间。

吴明京 张奇娜 傅剑波

### 往返东钱湖又多了一条公交线路

来自鄞州运管所的消息,从10月12日起,将新辟从鄞州客运总站至东钱湖游客服务中心的公交线路909路。

909路沿途站点设置为:鄞州客运总站、鄞州大道天童南路口(至鄞州客运总站方向)、天童南路泰安中路口、南部商务区、鄞州公园东(至鄞州客运总站方向)、布利杰大厦、日丽中路前河路口、鄞州行政服务中心、高教园区图书馆、雍城世家小

区东、桃江村、中海国际社区西、湾底桥、宁波市蓝青学校、下应南路宁横路口、鄞县大道下应路口、李关弟中学、蔚蓝水岸、江陆村、邵家弄、镇岚路鄞县大道口、景湖水岸小区、香颂湾北门、东海府邸南、东钱湖中心小学、郑隘菜场、钱湖新村、方边、东钱湖游客服务中心停靠站。鄞州客运总站首末班发车时间为:6:00和18:30,东钱湖游客服务中心首末班发车时间为:6:00和18:30。

林诗舟 应刘娜

### 高考三项考试成绩17日前可查对

2014年9月普通高校招生英语听力等三项考试评卷工作已完成,浙江省教育考试院网站已经公布成绩,如有疑问可以申请查对。浙江省教育考试院于10月17日前向各地招生考试机构反馈成绩查对结果,对纠正的考生成绩,以《成绩更改通知单》形式反馈,并在考生成绩信息库中予以更正。

据悉,三项考试采取网上公布考生成绩、等级信息的方式,考生可直接登录省教育考试院网站(www.zjzs.net)查阅个人成绩或等级,并可自行打印成绩单。考生若对查询到的通用技术纸笔考试成绩或等级有异议,可申请成绩查对。成绩查对限查主观题有无漏评,积分、统分有无差错,等级评定有无差错。

沈莉萍

### 青林渡路大修工程启动

昨天上午,青林渡路大修工程正式启动,该工程南起环城北路,北至江北大桥南侧接坡段,全长1165米,工程预计在明年春节前完工。

据介绍,此次工程为老路改造工程,施工方将对沥青面层、混凝土板块、钢筋砼板块、基层及部分路段

的塘渣垫层进行挖除更新。预计换填塘渣垫层20200平方米,道路沥青改造26700平方米,非机动车道改造7836平方米,并对新星路和江北大桥桥头接坡段以及现状机动车道内的雨水窰井进行改造。

边城雨 周骏 王洁瑾



10月8日,东钱湖中心小学1700名师生收到了一份珍贵的大礼——搬入设施一流的新学校。东钱湖中心小学新学校专用教室、图书室、室内体育馆、多媒体设备、生活用房、篮球场、塑胶运动场等设施一应俱全。图为孩子们在铺有草坪和塑胶跑道的全新体育场第一次上体育课。陈宏国