



## 天气·表情

这几天,各种植物展现斑斓秋色。

记者 徐佳伟 摄

## 与你聊天

# 明天开始气温有所回升

□记者 陈胜男

昨天早晨,市区最低气温9.7℃,为今年入秋以来最低。各县(市)区最低气温也基本徘徊在10℃左右,其中镇海更冷一些,晨起最低气温为8.4℃。

冷空气影响后几天总容易出现气温回落的情况,尤其是秋季,气温不知不觉就创下了新低。此次冷空气影响的降温差不多已经结束,这两天我市受冷高压控制,天况依然不错,气温也开始有所回升。

据市气象台预报,今天我市晴到多云,有轻到中度雾霾;明天多云。今天最低气温的变化还不明显,主要受夜间辐射降温影响,市区10℃;明天最低气温开始回升,约14℃。这两日的最

高气温为24℃。

作为过渡性季节,宁波的秋季特别短。这个季节是从炎夏向寒冬过渡的季节,人体抵抗力相对较弱,所以在这个季节可以适当多吃些能够增强人体抵抗力和免疫力的食品。同时秋天气候又比较干燥,人们往往会不同程度地出现口、鼻、皮肤等部位干燥感,故应吃些生津养阴滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。

这个季节没有病的健康人可以进行食补,但应该用气平味淡、作用和缓的食物,从中吸取营养,输布全身,保持旺盛活力,减少疾病,推迟衰老。因此可食茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃、白木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品,以滋阴润燥。

## 微发布

### 江东北路主干道今起恢复双向通行

经过三个月的施工,江东北路主干道综合整治工程已完成沥青摊铺施工,于今天恢复双向通行。整个工程将于今年年底前完成。

江东北路综合整治工程,南起常关巷,北至民安路口,全长约1600

米,宽24—28米,按城市次干道标准建设。整治内容主要包括全路段沥青砼路面改造、部分路段断面及交叉口改造、局部沿街店面整治以及庆安公园等主要绿化景观提升,估算总投资约6914万元。

张璟璟 李浩波

### 全市职业技能大赛开始报名

2014年宁波市“技能之星”职业技能大赛即日起开始报名。此次大赛将组织开展跨境电商电子商务师、数控铣工、维修电工(电子装配与测绘)等3项竞赛。

其中,数控铣工、维修电工(电子装配与测绘)竞赛,单位和个人均可进行报名。跨境电商电子商务师为团队比赛,以3—4人组团参赛。团队成员须涵盖美工、营销、运营3项技能,

并进行明确分工。

本次“技能之星”职业技能大赛面向全体技能劳动者。凡年满16周岁的各企事业单位职工,各职业院校教师、学生等均可报名参赛。据悉,本次比赛获胜者可获最高5000元奖励,具体活动安排及报名表格可以留意近期的宁波市人力资源和社会保障网。

罗湘波 任社

### 想当空乘可以报名了

来自东航浙江分公司的消息,近期将招收15名空中乘务员。应聘人员即日起可到东航官网报名,10月28日17:00报名截止。通过初试、复试后录取。

据介绍,应聘者年龄须18至25周岁,具有国家认可的大专(含)以上学历(在校生须在2015年9月1

(含)之前取得毕业证书,并在2014年10月至本人取得毕业证书期间能够参加培训实习),户籍不限。应聘者的身体条件则要符合《中国民用航空人员医学标准和体检合格证管理规则》,无色盲、色弱,女性163—174厘米,男性173—185厘米。

吴明京 丁明龙

### 海曙区泗州家园安置房完成交付

海曙区泗州家园安置房昨天完成交付,原月湖西区项目、鄞奉路二期地块、南站区域等地的1200多户征迁户拿到了新居钥匙。

泗州家园安置房位于通达路以西,气象路以南,机场路以东,18幢住宅楼,总建筑面积逾15万平方米。小区内配有1幢3层幼儿园,地面、地

下停车场,共有车位720个。

安置房源将被提供给月湖西区项目、鄞奉路二期地块、南站区域等近年来海曙区多个征迁项目的1216户征迁户。泗州家园的安置房源包含60平方米、80平方米、100平方米等3个不同档次,其中以60平方米的户型为主。

张璟璟 张黎升 谷叶



## 从小爱环保

昨天,李惠利幼儿园新都园中三班孩子们开展远足绿色环保行动。孩子们来到天封塔附近的绿地,扫垃圾、捡落叶、拾烟蒂,从小养成爱护环境的好习惯。

赵燕波

## 微健康

### 秋季干燥需警惕过敏性眼病

秋天天气干燥,空气中粉尘增多,是过敏性眼病的高发季,过敏体质的人群尤其容易“中招”。最近一周,在宁波爱尔光明眼科医院,门诊中过敏性眼病的患者占到总人数的近20%,其中40%都是过敏性结膜炎。

询问病史后,医生们发现,发生过敏性眼病的患者大多都是过敏体质,同时也患有过敏性鼻炎和支气管哮喘等疾病。该院综合眼病科副主任医师马传民表示,人的眼睛和鼻子是通过鼻泪管相通的,因此,呼吸系统的不适往往也会“传染”给眼睛。

马医生介绍,过敏性结膜炎是眼科最常见的疾病之一,好发于中青年人群,患者会感到奇痒难忍,除

外还会出现结膜充血、眼睑皮肤红肿、眼分泌物增多等症状,上述情况会随着季节变化加重或减轻。

引起过敏性结膜炎的过敏原有很多,主要有花粉、灰尘、尘螨、动物毛发等,其次还有常与眼部接触的香水、化妆品、隐形眼镜及其护理液等。

马医生建议,过敏体质的人群近期要加强防护,不化妆或少化妆,出行时可戴一副护目镜,减少眼睛接触过敏原的几率。同时远离烟酒和辛辣食物,注意营养和锻炼,保持作息和饮食规律。通常,身体健康状况改善,对抗过敏的能力也会随之提高。

一旦发生过敏性眼病,不要自行购买、使用药物,而是要尽早就医,接受规范治疗。

童程红 管昌燕

2014 苏宁云商 Suning 苏宁

—— 为你而省 ——

iPhone 6 来了!

10.17

苏宁云商 & 中国移动

8:28 宁波首发

苏宁天一超级店

宁波天一超级店 抢购热线: 27831806

(可在宁波苏宁任意一家门店购买 iPhone 6)

全品类汇聚 多渠道融合 | 全方位服务 | 全会员专享

苏宁云商 4008 818 818

中国移动 4008 300 300