

微发布

奉化市民捐赠《幼学琼林》

近日，奉化市一名收藏爱好者将家中珍藏的一本《幼学琼林》捐赠给奉化市档案馆，让更多市民有机会一窥古代孩子的教科书上有哪些有趣的内容。

捐赠《幼学琼林》的是奉化当地市民张其忠。《幼学琼林》本名《幼学须知》，又名《成语考》、《故事寻源》，初为明代学者程登吉编著，后为清朝嘉庆年间学者邹圣脉补充。张其忠捐赠给奉化市档案馆的《幼学琼林》是民国时期上海鸿宝斋书局精校出版的版本。

奉化市档案馆副馆长傅珠秀介绍，《幼学琼林》共分四卷，包罗万象。卷一包括天文、地理、岁时、朝廷、文臣和武职等内容。卷二包括祖孙父子、兄弟、夫妇、叔侄、师生、宾主和婚姻等内容。卷三包括人事、饮食、器用和疾病死丧等内容。卷四比较“杂”，有科第、制作、技艺、讼狱、鬼神和鸟兽等内容。“全书既有科普知识，也有人生道理，易读易记。”傅珠秀说，《幼学琼林》是一部优秀的幼儿启蒙读物。

童程红

微健康

毛豆吃多了也易得妊娠糖尿病

昨日记者从北仑区妇幼保健院了解到，近段时间，该院妇保科营养门诊的医生遇到了一位因为毛豆吃多了导致妊娠糖尿病的孕妇。

据悉，该名孕妇姓杨，今年26岁，是新北仑人。因为怀孕，她没再去上班。她家开了家小店，没事的时候，她就帮婆婆照看小店。但她却在孕24周检查的时候，查出了妊娠期糖尿病。一向认为自己身材很标准的杨女士也很疑惑。“即使怀孕了挺着大肚子，只要穿着宽松，也很少有人知道我怀孕。”杨女士说，“我怎么可能得糖尿病呢？”

营养师周单丹看了杨女士写的食谱，这才发现她一天三餐都有吃毛豆，而且数量还不少。细问之下才发现，原来杨女士家是婆婆做饭的，

她婆婆喜欢烧毛豆，自从夏天毛豆大量上市到现在，几乎顿顿都有毛豆。而杨女士也是有啥吃啥，一点不挑食，甚至还把毛豆当零食吃。

周单丹告诉杨女士，就是她这样吃毛豆才导致她的血糖居高不下。毛豆中的铁、锌、钾、镁、维生素C、食物纤维、黄酮类化合物含量都很高，是一种健康的豆类蔬菜。但毛豆是高能蔬菜，每百克毛豆所含能量为123千卡，远远高于其他鲜豆类蔬菜和其他种类的蔬菜。“打个比方，70克毛豆和500克的大白菜能量一样多。让你吃一斤大白菜，你的胃早就饱了，但吃一把毛豆，你却觉得是小意思。”周单丹说。一旦能量摄入过多，除了会导致肥胖，还会增大患糖尿病的风险。

林诗舟 蒲迪婧

世界骨质疏松日有专题讲座

10月20日是世界骨质疏松日，宁波第二医院骨质疏松症诊疗中心将于当天下午2:00在海曙区南门街道社区卫生服务中心举办主题为

《给您的骨骼早日投资》的专题讲座，由主任医师费锦萍主讲，届时现场有免费骨密度检测。

罗央清



昨天，晴转多云，夕阳下甬城上空出现了鱼鳞云。 记者 龚国荣 摄

与你聊天

早晚最低气温回升 日温差仍约10℃

□记者 陈胜男

这两天宁波的天气变化不大，多以晴好为主。从昨天开始，冷空气影响后带来的降温过程已经结束，尤其是最低气温开始回升。

据市气象台预报，今明我市多云，最高气温约26℃，最低气温14℃，早晚体感没有过去两天那么凉，但昼夜温差依旧徘徊在10℃左右，市民还是需要根据气温变化及

时增添衣物。

进入10月，宁波还没怎么出现过降水，尽管上周受台风“黄蜂”外围影响我市局部地区出现降水，但过程偏弱并没有起到给大地和空气“解渴”的效果。

冷高压控制下除了雨水少以外，另外就是天气凉了。如果说真的到了冬季，因为昼夜温差没那么小，如何穿衣也不会显得那么纠结，只是秋季早晚与中午的温差基本有10℃，一不留神就会出现穿少、穿多的情况。

Carrefour advertisement featuring a 30元福券, 100元特价, and various product prices like 4.58 for 松花菜, 0.98 for 蜜桔, 3.80 for 水晶皇冠梨, 5.88 for 红富士苹果, 8.80 for 鲫鱼, 31.80 for 鲜中鲳鱼, 7.98 for 带皮前腿, 9.90 for 冻肋排条, 2.60 for 椰树牌椰子汁, 8.80 for 伊利原味杯装酸奶, 40.90 for 蓬莱苏北米, 8.60 for 洁云塑包面纸, 39.90 for X-6134整理箱, 99 for 美丽雅欢乐礼盒装地拖, 29.90 for 帝日斯诺棉毛裤, 88 for 苏泊尔电水壶.