

天气·表情



昨天,气温回升。在天一广场,打扮入时的姑娘们正享受秋日午后的阳光。

记者 唐严 摄

与你聊天

今晨最低气温15℃ 明天立冬,真正入冬尚待时日

□记者 陈胜男

冷空气影响后,昨天我市气温开始回升,市区最高气温达24.1℃,最低气温也已靠近10℃。

据市气象台预报,今明我市多云,今天最低气温达15℃。由于这两天午后的阳光没有本周初那么好了,所以最高气温略有回落,今明徘徊在20℃上下。

明天将迎来立冬节气。按我国传统民间习惯,“立冬”代表着冬季的开始。“冬者,天地闭藏,水冰地坼。”自然界阴盛阳衰,各物都潜藏阳气,以待来春。但我们常提起的连续5天日平均气温低于10℃,也就是气象意义上进入冬季还不一定是立冬时节。

我国幅员辽阔,除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区外,冬季并不都是于立冬日同时开始的。“立冬为冬日始”的说法与黄淮地区的气候规律基本吻合。最北部的漠

河及大兴安岭以北地区,9月上旬就早已进入冬季。北京一般在10月下旬前后也已一派冬天的景象,长江流域的冬季则要等到立冬后的“小雪”时节才真正开始。宁波常年的入冬时间是11月底。

立冬与立春、立夏、立秋合称四立,是古代社会中重要的节日。由于过去是个农耕社会,劳动了一年,百姓会利用立冬这一天放假休息,顺便犒赏自己。现代人也有立冬进补的说法,而这更多的是为了养生。

立冬以后,天气渐寒,是进补的好时节。中医认为,秋季进补适宜“平和”,而冬季进补则适宜“封藏”。在饮食调养方面,要少食咸,多吃苦味食物。除了饮食温补,“外用”的方法对冬季驱寒也是可以起到直接作用的。俗话说“寒从脚底起”,所以这个时节起就要注重做好足部的保暖工作,比如每天睡前用热水泡脚,并可以按摩双脚。民间有“睡前一盆汤,赛过人参汤”的说法。

微健康

频繁眩晕 “耳石”是祸首

刘女士今年63岁,身体健康,退休后在家含饴弄孙,享受着天伦之乐。可她最近得了一场怪病,让她心神不宁。

事情要追溯到一个月前的早晨。刘女士在睡觉翻身时突然眩晕发作,天旋地转,还恶心想吐,家人赶紧叫了120送到医院。经过验血、拍片子等检查,并未发现明显病变,打了针输完液,刘女士的头渐渐好转。在继续留院观察了一天,见没有大碍就回了家。可她在回家后,仍然三天两头犯头晕的毛病,只要在床上一翻身就头晕。

经朋友介绍,刘女士来到龙赛医院神经内科就诊。接诊的神经内科副主任戴胜兵看到刘女士表情痛苦,半睁着眼,情绪紧张不安。经过询问病史并仔细体检后,确诊刘女士是因右侧内耳“耳石”脱落,导致的良性阵发性位置性眩晕,即“耳石症”。戴胜兵立即予“耳石”手法复位治疗,数分钟后刘女士眩

晕完全消失,只有轻度头晕感。刘女士简直不敢相信,反复试着翻身、坐起、行走,才确定自己的眩晕真的好了。

戴胜兵介绍说,刘女士是由于内耳椭圆囊上的一种叫“耳石”的细小的碳酸钙结晶体脱落,进入与之相连的内耳半规管内。随着患者体位变动,耳石在重力的作用下,在半规管里沉降,进而刺激前庭神经引起眩晕发作。

“此病如未被发现,医生们通常用镇静剂、抗眩晕药物、改善内耳供血药物等来治疗该类眩晕,但往往效果不佳,并带来较多的副作用。”戴胜兵说,在神经内科门诊中,30%—50%来就诊的眩晕病人,属于良性阵发性位置性眩晕。很多医生将该类头晕病人误诊为美尼尔氏病、颈椎病、脑供血不足等。

医生提醒,如果眩晕频繁出现,一定要及时就诊,切勿麻痹大意。

周科娜 刘春霞

如果您有疑问需要帮忙解答,可登录宁波晚报网(<http://nbwb.cnnb.com.cn/>),在“生活疑难问题 您发帖我们来帮”帖子后提问留言;或者在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问;还可以发送邮件至womenlbn@163.com提问。

我们来帮您



职业培训补贴 根据取得证书等级确定

童先生:最近我想考个人力资源管理师,具体的职业补贴标准是多少?

我们来帮您:昨天,记者咨询了市人力资源和社会保障部门,宁波职业培训补贴标准是根据申请人取得的技术等级证书来确定。目前,职业补贴实行政府补贴、单位出资、个人分担的原则,补贴方式主要有三种:直接补给个人、直接补给定点培训机构、直接补给定点企事业单位和行业协会。

对通过培训后取得初级(五级)、中级(四级)、高级技能(三级,含初级

专业技术职称)、技师(二级,含中级专业技术职称)、高级技师(一级,含高级专业技术职称)证书的人员,分别给予每人500元、800元、1200元、1500元、2000元职业培训补贴。

另外,职业培训补贴还有两项特惠政策:对参加紧缺技能人才培养项目的,在普惠制培训补贴标准的基础上上浮30%至50%;对企业优秀青年工人进院校培训的,给予每人不超过3000元的职业培训补贴。

罗湘波

微公益

“宁波教育大讲堂”周日开讲 省考试院专家解读新高考改革

如何看待浙江新高考改革?面对高考新政,学生该怎样做好成长规划?想全面理解最新教育理念吗?快来参加“宁波教育大讲堂”公益讲座吧!

11月9日下午2:30,“宁波教育大讲堂”首期讲座将开讲“浙江新高考改革与学生学业发展规划”,地址在宁波大剧院(宁波市江北区大闸路1号)。届时,我省新高考改革权威

专家、浙江省教育考试院副院长、浙江省特级教师协会副会长兼秘书长刘宝剑,将解读浙江高考改革新政,指导学生做好发展规划。

“宁波教育大讲堂”是由宁波市教育局主办的大型公益讲座。有意愿参加首次讲座活动的市民,可凭身份证于11月9日下午2:00前到宁波大剧院售票处领取听课入场券。

成良田 柯艳艳

微发布

2015年高考艺术类报名19日启动

昨日,来自浙江省教育考试院的消息,2015年浙江省普通高校招生艺术类专业考试报名即将启动。具体报名时间为:2014年11月19日9时起至11月21日22时止;现场确认时间为:2014年11月23日—24日。

2015年浙江普通高校招生艺术类专业考试包含美术、音乐、舞蹈、时装表演、影视表演、播音与主持、编导、摄制等八类专业统考和各专业校考。继续实行单独

提前网上报名的办法,分为网上报名与现场确认两个阶段。

美术类专业省统考定于2014年12月14日举行,考试科目为素描、色彩和速写三门;报考美术类专业校考(专业考试科目含素描、色彩、速写其中两个及以上科目)的考生,均须参加美术类专业省统考且成绩合格,否则专业校考成绩无效。

音乐类专业省统考科目为声乐、器乐、视唱听音三门,考试时间另定。

沈莉萍

市三区102座公共厕所完成改建

昨天,来自市城管局的消息,我市老三区102座公共厕所完成改建。

据介绍,今年改建的公厕男女厕位总数比达到了1:1.3,所有改建公厕均设有儿童小便器,81%的改建公厕设有无障碍厕位,86%的改建公厕设有老年人厕位,28%的改建公厕设有母婴室。

目前,海曙、江东、江北区使用节水技术的公厕共计51座。作为第一批

节水型环保公厕,平均节水率可达60%,部分公厕如南雅、甬江大桥等公厕节水率超过80%。其中,南雅公厕在使用节水技术前,每年用水量高达1004吨,使用后的年用水量仅为160吨,一年可节约用水844吨;甬江大桥公厕在使用节水技术前的年用水量是877吨,使用后的年用水量只需144吨。

边城雨 范奕齐

51条农渡船获得68.6万元燃油补贴

昨天,来自市港航管理局的消息,全市51条农渡船获得了市财政68.6万元2013年度农渡燃油补贴资金。

此次补贴范围涉及宁波市辖区宁海、象山、余姚、江北、北仑、大榭等6个县市,以象山县最多,全县共有12条农

渡船获得了39.8万元资金补助。据了解,本次农渡燃油补贴是落实财政部、交通运输部《成品油价格补助专项资金管理暂行办法》的一项重要举措。

吴明京 董华平 宋兵