



天气·表情

月湖畔,一只嘴里叼着鱼的翠鸟刚好停在“渔翁”钓鱼竿上。

通讯员 叶鸿飞 摄

与你聊天

今夜至明天有小雨 最低气温将有所回落

□记者 陈胜男

昨天白天一股弱冷空气主体开始影响我市,受偏北风影响我市空气质量不佳,除此之外降温也已出现,接下来登场的还有降雨。

据市气象台预报,今天我市多云到阴,局部有霾,夜里阴有小雨;明天阴有时有小雨。今明我市最高气温17℃—18℃,最低气温同样有所回落,约13℃。

市气象台首席预报员张程明介绍,这股冷空气的强度偏弱,给甬城带来过程降温仅2℃—3℃,算是小打小闹。预计今天夜里至明天的降雨也较小,雨量10毫米以下,不过足以驱散灰霾天气。

今天开始进入立冬节气,立冬并非入冬。立冬节气,北半球获得的太阳辐

射量越来越少。由于此时地表下半年储存的热量还有一定的剩余,所以通常还不太冷。晴朗无风的时候,常有温暖舒适的“小阳春”天气,不但十分宜人,对冬作物的生长也非常有利。

古时候,立冬代表了冬天的开始,所以古人视其为重要节日。北方人,尤其是北京、天津的百姓爱吃饺子。因为饺子起源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交,立冬是秋季与冬季之交,故“交”子之时的饺子也必须吃。南方人会在立冬这天吃些鸡鸭鱼肉,为抵御冬季的寒冷增加能量。

立冬节气虽不是气象意义上的入冬,但冷空气强度增强,南下频率也增加,昨天已有一股冷空气影响我市,本周双休日还会再来一股,建议市民注意气温变化,及时添加衣物。

微发布

海曙11个商圈全部建立工会组织

截至10月底,海曙区11个集商业、办公、居住、娱乐等多重功能于一体的城市综合体(商圈)全部建立工会联合会。至此,海曙区率先在宁波市实现了商圈工会组织全覆盖,共覆盖中小企业上千家、职工9万余人。

为保障商圈工会创新工作,海曙区总工会出台了经费补助标准,并为商圈里的广大职工定期提供政策指导、就业指导、文化建设、困难援助等工会特色服务项目。

滕华 张立 黄琛

三门湾大桥及接线工程先行用地获批

来自市高等级公路建设指挥部的消息,三门湾大桥及接线控制性工程先行用地已由国土资源部批准。该项目先行用地的批复,保障了项目能够依法依规用地。据介绍,三门湾大桥及接线将在年内开工建设。

三门湾大桥及接线工程是浙江省沿海高速公路(甬台温高速公路复线)

的重要组成部分。它的建设将开辟浙江东部沿海地区南北向的第二条交通干道,大大缓解甬台温高速公路的交通压力,同时直接拉近长三角、浙江沿海和福建海峡两岸经济区之间的时空距离,对加强浙东南沿海港口之间以及港口与腹地的联系等具有重要意义。

吴明京 徐清炜

我国首个船舶垃圾处理码头交工验收

宁波一舟山港穿山港区干和环保溢油应急抢险和船舶废弃物接收码头工程近日交工验收。作为我国首个废油和船舶垃圾接收处理的综合性环保码头,它可年处理20万吨废矿物油。

该码头工程位于北仑区白峰镇长

浦村穿山半岛东北角,港口工程建设规模为5千吨级溢油应急抢险泊位和1千吨级船舶废弃物接收泊位各1个,泊位总长度287米。投产后,将达到年处理20万吨废矿物油、2万吨废乳化油的能力,将大大减少海上环境污染。

吴明京 王焕彪 宋兵

微健康

糖尿病患者如何吃饱吃好 专家:控制饮食不必“斤两必较”

每年的11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。昨日,市糖尿病防治临床指导中心及市第一医院糖尿病中心联合组织了一场面向糖尿病患者的“健康餐”品尝会,通过互动交流和实际体验,教患者如何吃得饱吃得好又科学营养。

每个人每顿应该吃多少 需根据身高体重劳动强度综合计算

市第二医院膳食营养科主任冯波介绍说,根据每个人身高、体重以及劳动强度的不同,每个人每天进食的热量也应该有所不同。简单来说,每个人都有一个理想体重,即身高数值减去105,即为理想体重的公斤数。而每个人每天的总热量以理

想体重,乘以每公斤体重所需热卡数为宜。对于正常的从事轻度体力劳动的群体而言,每公斤体重所需热卡数为25千卡到30千卡/公斤/天。过于消瘦或者过于肥胖,以及卧床休息或是从事重体力劳动的群体,在这个数值上还要适当增减。

控制饮食不必“斤两必较” 记住“一个盘子切三块”原则

市糖尿病防治临床指导中心办公室主任励丽表示,其实对于糖尿病患者而言,控制饮食大可不必“斤两必较”。因为“健康餐”理念的推出,首要的是能够让患者对于健康饮食做到轻松选择,因为只有具有更强的操作性,才能让更多患者长久坚持。

那么如何既要健康饮食又能轻松选择呢?励丽打了几个形象的比喻,一顿主食如果是米饭,那么大概就家用餐具一小碗,一顿鱼肉类大概就是半个手掌大小,而餐后水

果个头大概就是网球那么大小。

总体而言,一顿“健康餐”就好比一个大盘子,从中间切一刀,将其中的一半再平均切一刀,这样整个盘子就被切成了1/2、1/4、1/4三块。“半个盘子装蔬菜,1/4个盘子装诸如鱼肉等蛋白质,另1/4个盘子装米饭、面食等碳水化合物。”励丽说,“每顿都尽量保持这样的比例,相对而言,就很健康了。”不过值得注意的是,诸如土豆、红薯、山药、玉米等块茎类淀粉类的食物是需要计算在碳水化合物而不是蔬菜的范畴之内的。

患者要避免几大常见误区

饮食控制不代表饥饿疗法,首当其冲的是要平衡膳食。因为饥饿疗法可能会使自身的物质被消耗,导致体重下降,引起代谢紊乱。时间过长,会导致营养失衡,反而不利于糖尿病的控制,且可能会加重病情。

如果在平衡膳食的前提下,患者感到饥饿该怎么办?冯波表示,有一部分糖尿病患者健康饮食后,的确会出现饥饿的症状,但是随着

病情改善和胃肠适应,这种饥饿感会慢慢减轻。针对这部分患者,有几点可以推荐。一是多吃低热量、高容积的食品,如各种蔬菜;二是少食多餐,不妨将正餐的主食分出1/4的量作为加餐。三是选用粗杂粮代替精细粮,这样可以有更强的饱腹感。最后,尽量将饭菜的口味做得清淡些,诸如多采用炖、清蒸、烩、凉拌、煮、煲等烹调方式,而少采用炸、煎、红烧等烹调方式。

林诗舟 俞水白

微提醒

空腹吃柿子谨防“胃石症”

家住江北区庄桥街道的王阿姨因为空腹吃柿子,竟然“吃”出了巨大的胃结石。

日前,鄞州二院医生通过腹腔镜手术从她胃里取出了一颗长约10厘米、形似香蕉的结石。专家也提醒市民,空腹吃柿子,谨防“胃石症”。

该院副主任医师王勇说,王阿姨胃中的结石约占整个胃部的二分之一。王勇解释,柿子含有大量鞣质。在空腹情况下,它们会在胃酸的

作用下,形成大小不等的硬块,如果这些硬块不能通过胃幽门到达小肠,就会沉淀在胃里逐渐形成结石。如果胃里有食物,柿子接触胃酸少,就可避免胃柿石的形成。

因此,医生也特别提醒市民,不要在空腹状态下吃柿子。同时,最好不要同时吃各种酸性的水果,如橘子、猕猴桃等;吃柿子前后不要吃太多的肉类。胃动力差或胃酸多的人吃水果更要注意,一次不可吃得过多。

林诗舟 谢美君

福彩

双色球 第2014129期

红色号: 05 08 09 20 28 32 蓝色号: 02

15选5 第2014302期

基本号: 03 08 11 12 13

3D 第2014302期

开奖号码: 6 0 5

开奖号码以浙彩中心公告为准