



这几天月湖边法国梧桐的树叶已呈金黄色,给甬城增添秋色。

记者 许天长 摄

与你聊天

大风带来明显降温 最低气温逐日下降 后天山区有霜

□记者 陈胜男

昨天午后,因为阳光偶尔透过云层露个脸,我市最高气温顺势升至19.9℃,不过临近傍晚,冷空气前锋有所侵入,降温就此拉开序幕。

据市气象台预报,今天冷空气主体影响我市,沿海海面有8—9级偏北大风,气温随之下降。此次冷空气影响不会带来降水,甬城天气以晴好为主。预计,今天最低气温还有13℃,明天起降至10℃以下;最高气温也是逐日回落,今天20℃,明天16℃。

受冷空气影响,昨天内蒙古大部、华北大部和东北大部将出现2℃—6℃的降温。而今天,内蒙古东部、辽宁东部、吉林西部和南部、黑龙江西部和东部多地降幅都将达到8℃—10℃,尤其吉林西部局地降幅可达12℃—14℃,其中长春有望成为下半年首个最高气温跌破0℃的

省会级城市。

此轮冷空气给北方地区带来了一次大降温,冷空气至南方,不会给我们带来特别大幅度的降温,反倒是北风吹走了云系,宁波还能晴好几天。只是夜间没了云层的保暖,最低气温下降明显,预计后天早晨会更冷,山区会出现霜。

深秋,人体容易出现“秋燥”的症状,同样还会产生悲秋的情绪。这两天或许阳光好些,人的情绪不至于那么低落,等到本周后期降雨到来,人的情绪就比较容易出现低落。

俗话说“一场秋雨一场寒”。秋季气温的骤然下降,使得人体新陈代谢和生理机能受到了抑制,导致内分泌功能紊乱,进而使情绪低落,注意力难以集中,甚至还会出现心慌、多梦、失眠等一系列症状。预防“悲秋”最有效的方法是心理调节,保持乐观情绪,切莫“秋雨晴时泪不晴”地自寻烦恼。

微公益

“天一讲堂”周六讲“好莱坞电影新解”

11月15日下午2时,浙江传媒学院影视文学系主任、教授吴毅将作客市图书馆“天一讲堂”,带来主题为《好莱坞电影新解》的讲座。感兴趣的市民可前往市图书馆一楼服务台免费领取入场券。

吴毅,笔名南野,其不仅专注于影视理论研究,还是一位诗人。主要著作有诗歌选集《时代幻象》、《在时间的前方》,影视理论专著《结构精神分析学的电影哲学话语》、《影像的哲学——西方影视美学理论》等。 金晓 章笑笑

宁波市民凭身份证 可免费申领特制粗粮

随着经济的高速发展,居民的饮食习惯发生翻天覆地变化。“高脂肪,高蛋白,高糖”等高热量的食物大量摄入,导致三高类疾病呈普遍现象。为了提高居民合理膳食的健康意识,改变“大鱼、大肉”的饮食习惯。由中国老年保健协会膳食与健康惠民工程推广委员会十多位营养专家,根据人体健康必须的营养标准和当今城市多病体质,酸性体质等精心研制的特制粗粮。

特制粗粮由“莲子、薏米仁、燕麦”等22种粗粮精制而成。它含有丰富的维生素E、B1、B2以及人体必需的钙、铁、锌等多种矿物质,微量元素是人们健康不可缺少的生命要素。通过多吃养生佳品,改变膳食结构从而达到健康的目的。

膳食惠民工程已在宁波启动:首先向宁波60岁以上的老年朋友免费发放20天的粗粮(限夫妻)。通过申请,由相关部门审核批准,待确定的受益者将获得180天特制粗粮。

申领条件:(1)本市常住居民;(2)申领人年龄必须大于60岁(3)持本人身份证。特制粗粮宁波申请800份,目前仅余600份,每天领取量80多份,很快就要领完。先报先得,望符合条件的老年朋友尽快申请,领完即止!!

报名电话:
0574-27857230,
27610583



我们来帮您



如果您有疑问需帮忙,可在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问;或微信关注“宁波晚报”提问,还可以发送邮件至worn-enlbn@163.com提问。

银行卡免年费 需到银行柜台申请

刘先生:8月份起银行要为客户提供一个免年费的银行卡,怎么上个月我又被扣了管理费,这个免年费卡怎么申请办理?

我们来帮你:记者从中国银行业监督管理委员会宁波监管局了解到,根据国家发改委和银监会联合发文规定,自今年8月1日起,银行客户(不含信用卡)可申请免收账户管理费和年费,账户管理费包括小额账户管理费。但应注意的是,免年费卡不是自动开通,需要客户去相应银行柜台申请。

昨天,记者从市区多家银行了解到,客户办理免收账户管理费和

年费,需要带着银行卡和身份证到柜台办理。在同一家银行,每个客户只能有一张银行卡享受到免收年费和小额账户管理费的服务,其余的银行卡则继续收取该项费用。

需要注意的是,如果客户在一家银行此前享受免收年费优惠的,就不能再申请第二张优惠服务。以中国工商银行为例,假如此前有工资卡或社保卡金融账户关联该银行的,已经享受了一次免年费,就不能再申请该银行第二张卡免年费。

另外,免收年费优惠仅限借记卡普卡用户,金卡或者白金卡或信用卡等持卡人并不能免除相关费用。

罗湘波

微提醒

高技能人才引进申报15日截止

今年浙江省高技能人才引进申报本周开始,截止时间为11月15日。此次申报对象是省重点培育发展产业中具有一定规模的企业及省级以上高技能人才公共实训(培训)基地建设单位,对引进高技能人才给予政策支持。

申报引进的高技能人才需要具备以下条件:“中华技能大奖”获得者、“国家技能大师工作室”领办人、省级政府表彰的高技能人才;“省技能大师工作室”领办人、省级“首席技师”或“技能专家”等;符合我省产

业培育发展方向急需紧缺或具有一流的技术技能水平或绝技绝活,在本行业有较高声誉的高技能人才;具有较高专业理论素养,掌握精湛技能,能够从事技工院校高级工、技师班理论和实训一体化教学工作的优秀教师。

申报后经确定的资助对象将给予不超过20万元资助。另外,还将为引进的高技能人才提供工作条件、落户、医疗、保险、税收、配偶安置、子女入学等方面支持,以及其他人才方面有关优惠政策。

罗湘波 任社

研究生考试现场确认14日截止

宁波市教育考试院近日公布了2015年全国硕士研究生考试现场确认时间,报考点代码为3302的考生请在11月10日至14日(上午9:00—11:15,下午13:30—16:30)到宁波市教育考试院进行现场确认。在报名信息中网报号为非3302开头的考生,不在我市进行确认。

根据2015年研究生入学考试工作安排,考生可在12月15日至12月29日登录研招网下载打印《准考证》。自12月24日起,考生可登录浙江教育考试院网站查询本人每个考试单元的考场号及座位号,考试时间在12月27日—29日。

成良田 邬雨帆

微发布

宁波—桂林航线恢复航班

从本月10日开始,山东航空恢复青岛—宁波—桂林航线,该航线此前曾在今年10月航班换季时停飞。

恢复后的青岛—宁波—桂林航线航班号仍为SC4739/4740,每周一、三、六执飞。上月26日,该航线停飞。山东航空宁波营业部负责人说,该航线是经宁波机场和山东航空总部协调后决定恢复的。

据介绍,宁波—桂林航线是一

条旅游航线,商务客流很少,而冬春季又是桂林的旅游淡季,导致了冬春季该航线上座率一度只有2到3成。

从2007年宁波开通直飞桂林航线开始,该航线中间就经历了开开停停。“客流不足是这条航线开开停停的主要原因。”航空业内人士表示。山东航空方面表示,恢复后的该航线目前也只安排航班计划到12月底,明年飞不飞尚未最终确定。

吴明京

梦想奖学金颁出三类奖项

前天,宁波诺丁汉大学梦想奖学金颁发。

该梦想奖学金由宁波诺丁汉大学校长杨福家于去年11月捐资设立,旨在奖励第二课堂表现突出、为梦想而努力奋斗的学生。这次共颁出3类大奖,24名学生因其在公益、体育、文

艺和科技创新等领域的突出表现获得了3000元的个人梦想奖学金;5个团体分别获得了一万元的团队梦想奖学金;还有5个团队获得了5000元的梦想基金,他们将用这部分基金在下一年度实现他们在公益、文艺等领域的梦想。

沈莉萍 徐琼