



天气·表情

昨天清晨,东部新城上空出现平流雾。

通讯员 黄益磊



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womenbn@163.com提问。

膏滋“返砂”了,还能吃吗?

市民王先生:去年服膏方期间,膏方存放久了,有一层结晶析出,是不是变质了?还能继续吃吗?

我们来帮您:有极个别的膏滋在存放一段时间后,会有糖的结晶析出,这种现象俗称“返砂”。市中医院药剂科主任王杰说,“返砂”并不是一种变质现象,可以继续服用。造成“返砂”现象的原因主要与两个方面有关,一是膏滋中糖的加入量,二是与糖是否经过炼制转化有关。蔗糖加热熔化为糖浆时,糖浆是有饱和度的,高浓度的糖浆可以因贮存温度降低而逐渐析出蔗糖结晶。出现“返砂”的膏滋也可在家中

自行加工,让结晶消失。具体的方法是,将容器底部析出的糖分离出来,重新加适量热水溶解后再与膏滋混匀,并适当加热收膏;或者直接将可加热容器置于蒸锅里,隔水加热,使膏滋中析出的糖溶解,与膏滋搅拌均匀。此外,如果膏方保存不当,可能会在表面出现少许白色小点。这是因为膏方不加任何添加剂,取用膏方时,如果将水分带进膏里,可能会霉变。这时经过适当的加工,这种现象是可以纠正的,而且仍然可以服用,所以大可不必将剩下的膏滋丢弃。用干净的汤匙去掉白点,用高温隔水蒸至膏体融化,放凉后食用。 林诗舟 刘扬

微发布

我市补助“十二五”期间污染减排工程

昨天,记者从市环保局获悉,从今年起,我市将按相关标准分三年时间,对“十二五”期间实施的三大污染减排工程,进行资金补助,预计将发放补助资金6659万元。据悉,资金补助对象为2011年至2015年间实施的气污染减排脱硝工程、水污染

减排工程和刷卡排污工程三种类型。经初步测算,“十二五”期间补助总金额约需6659万元,其中气污染减排脱硝工程补助资金约2903万元,水污染减排工程补助资金约2238万元,刷卡排污工程补助资金约1518万元。

周科娜 陈晓众

“天一讲堂”周六讲“童年、成长与文学”

12月20日下午2点,北京师范大学儿童文学研究中心主任、中国儿童阅读提升计划项目首席专家谭旭东,将做客市图书馆“天一讲堂”,带来一场主题为《童年、成长与文学:阅读引领人生》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。

谭旭东是当代著名的诗人、作家、评论家、儿童教育专家,出版诗、散文、童话和寓言等60多部,译著100多部,文学理论批评著作10多部。作品被译成德语、英语、韩语等多种语言在国外发表、出版。其文学理论著作《童年再现与儿童文学重构》还获得了第五届鲁迅文学奖。 金晓 章笑笑

周日“阅读沙龙”讲“女作家的文学与人生”

21日下午2点,宁波女作家钱利娜将做客宁波大学园区图书馆“阅读沙龙”,带来一场主题为《女作家的文学与人生》的文学沙龙。沙龙将围绕张爱玲、萧红、俄罗斯白银时代的女诗人、杜拉斯等古今中外一些

知名女作家的创作活动和命运展开,从女作家的悲情人生、跌宕往事以及在写作上的独特追求中,探寻女性写作的意义和价值。感兴趣的读者届时可直接前往宁波大学园区图书馆聆听。 金晓 傅卫平

微健康

老年人要警惕眼底病

100个老年人里,有8人患有眼底病。这是来自市眼科医院2014年“敬老亮眼行”老年眼病普查活动的数据。眼底病在老年人人群中的知晓率不高。市眼科医院眼底内科主任医师廖燕红表示,在义诊中,绝大部分的老年人只知道老花眼、白内障,而不知道眼底病。

线变弯、水平线变波浪形等,本来正常的图像看起来会歪歪扭扭。

廖医生介绍,老年性黄斑变性和糖尿病性视网膜病变是最常见的两种眼底病。老年性黄斑变性,是指与年龄相关的黄斑变性,患者黄斑区结构出现衰老性改变。主要症状有中心视力下降,用单眼时会在视野中出现黑影,以及视物会变形、直

角,患者会有严重的视力下降,甚至诱发视网膜脱离而致盲。

这两种疾病早期干预效果较好,可以通过药物减缓发展,减轻症状,但中晚期以后往往只能借助手术了。

董程红 巴黎

晨起搓面不长老年斑

搓面疗法是用手轻轻搓擦面部的一种民间疗法,有一定的养生保健作用,可防治一些身体疾患。清代医学家吴尚先在《理渝(yuè)骈文》中就说:“晨起擦面,非徒为光泽也,和气血而升阳益胃也。”

此法有改善面部血液循环的作用,可使面部红润光泽,消除疲劳,治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症。长期坚持可延缓颜面衰老,推迟老年斑产生。气候干燥时,可先用热水洗脸,擦干后涂上护肤膏,然后再搓面,可滋润皮肤,防止皴裂。有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏症等的人,不宜用此法。

操作方法:每天清晨,搓热双手,用中指沿鼻部两侧自下而上,到额部时两手向两侧分开,经颊而下,反复搓面10余次,至面部轻轻发热为好。

据《生命时报》

市政协文史委特约文史研究员招聘启事

宁波市政协文史委员会负责宁波市文史资料的征集、编辑和出版工作,现因工作需要,在社会退休人员中公开招聘特约文史研究员若干名。受聘者为业余兼职,主要从事文史资料的征集、整理、撰写、编辑工作。应聘者须有正确的政治立场,爱国爱党;热心社会事业,热爱文史工作;有扎实的文字基础和较强的组织协调能力,熟悉公文写作,能熟练操作办公电脑;身体健康,精力充沛,退休5年内,居住在中心城区。待遇面商。

有意者请于25日前将个人简历(请注明通讯地址和联系方式)、身份证复印件(扫描件)及文字作品发至宁波市政协文史委办公室。经初审合适者,将通知面试。

联系人:吴艳芳 孙悦铭 联系电话:87182194
邮编:315041 电子邮箱:nbxzsws@sina.com
联系地址:宁穿路2001号宁波市政协文史委办公室

光大银行 光大银行存款利率最高上浮 **20%**

产品名称	期限	认购起点	预期年化收益率	募集时间
安存宝 (保证收益型)	1个月	5万元	3.8%	12月15日-12月21日
	3个月		4.46%	
	6个月		4.58%	
	1年		4.8%	
阳光十周年理财	199天	30万元	5.7%	12月18日-12月26日
T计划	35天	5/30万元	4.9%/5.0%	12月15日-12月22日
	88天		5.2%/5.3%	
	165天		5.4%/5.5%	
半年盈	6个月	550/100万元	5.5%/5.6%/5.7%	12月15日-12月17日
九九盈	9个月		5.6%/5.7%/5.8%	
年末财富客户定向理财	61天	100万元	6.0%	12月15日-12月18日

温馨提示: 1、理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。2、全国联网发售,额度有限,售完为止。

圣诞境外消费必备神器 即日起至2014年12月31日持我行出国卡在外(含港澳台地区)银联POS刷卡消费,单个客户累计交易金额达8000元以上的,可返现交易金额的8%(累计最高返800元),详询各网点。

中国光大银行宁波分行各营业网点

鄞州支行	江北区北开道100号(原光大支行)	8723-789 8723-778	鄞州支行	宁波市鄞州区	27796204 27796208
东钱湖支行	东钱湖旅游度假区	87180532 87180530	北仑支行	北仑区明州路241号	86433338 86433336
镇海支行	镇海区庄市街道	87806418 87806418	镇海支行	镇海区慈惠里181号	86206019 86206100
江北支行	江北区南汇街111号(原光大支行)	87721058 87721017	余姚支行	余姚市阳明西路255号	82637888 82637778
三江支行	江北区洪塘桥50号(原光大支行)	27856120 27856120	余姚支行	余姚市梁弄镇178号(原光大支行)	6393-388 63930956
慈东支行	慈东新区大榭(原光大支行)	87142718 87141632	宁波支行	宁波市北仑区	25838028 25838011
镇海支行	镇海区庄市街道	86206438 86206438	象山支行	象山县丹东街道(原光大支行)	25700858 25700818
宁波支行	宁波市海曙区	27810800 27810811	鄞州支行	鄞州区东钱湖镇(原光大支行)	25838028 25838011
象山支行	象山县丹东街道	2793-616 2793-618	北仑支行	宁波市镇海区	63039058 63039038

Eank 中国光大银行 共享阳光·创享生活