



天气·表情

昨天,天气晴朗。中山公园里一个小朋友在玩球。 记者 唐严 摄

与你聊天

今晨市区最低气温-2℃ 明起气温回升但有弱降水

□记者 陈胜男

伴随冷空气的南下,市气象台于周一晚间发布大风橙色预警信号,直至昨天傍晚,该预警信号得以解除。过去两天我市沿海海面出现了8—10级、沿海地区6—8级、内陆平原地区5—7级的西北大风。这样的风力已相当于台风登陆前的影响了,好在大风的影响算是告一段落了,但最低气温还要再下降。

据市气象台预报,今天我市晴到多云,受地面冷高压中心影响,今天平原地区最低气温可降至-2℃—

-4℃,有冰冻;山区-4℃—-6℃,有严重冰冻。明天阴天转小雨,弱降水过程仅持续一天的时间,且气温有所回升,市区3℃—11℃。

12月宁波进入了气象意义上的冬季,随后一波接着一波的冷空气影响,而且强度不断增强。根据中央气象台最新的中期预报称,全国天气形势很快将会有所调整了。目前全国范围的气温较常年同期偏低,而22日以后天气形势将有所调整,影响我国的冷空气势力减弱,中东部地区气温将逐渐转为接近常年同期或偏高。目前,中东部地区的气温还是偏低1℃—3℃。

微发布

道德讲堂明日讲敬业奉献

宁波市道德讲堂总堂定于12月19日下午3:00举行第三十六讲,本期活动由市文明办主办,宁波市自来水有限公司承办,主题是敬业奉献,欢迎广大市民朋友积极参加。地点:宁波市图书馆三楼报告厅。

养老护理员可考技师职业等级

昨天,记者从市人力资源和社会保障局职业能力培训指导中心了解到,今后养老护理员想考技师职业等级可以在宁波考试了,养老护理技师职业等级考试将每年组织一次考试。想报考的人员,需要经过市人社部门培训机构的培训,然后通过专业理论知识、操作技能考试,以及专业工作业绩评审,才能拿到技师证书。

罗湘波

微健康

雾霾天避免过早晨练

随着冷空气来袭,雾霾天也跟着来了。污染天气对于易感人群来说是一项考验,尤其是儿童、老人、心脏病患者和呼吸系统疾病患者,更容易引发或加重身体不适。雾霾天里如何加强自我防护?市九院呼吸科副主任医师翁磊为大家支了几招。

避免早晚时候开窗,中午前后有太阳的时候开窗通风最好。避免过早开始晨练。晨练时人体需要的氧气量增加,随着呼吸的加深,雾中的有害物质会被吸入呼吸道,从而危害健康。可以改在早上9时以后太阳出来了再晨练,也可以改为室内锻炼。

童程红 邬建红

瑜伽能预防心脏疾病

一份最新研究显示,瑜伽是预防心脏疾病的好运动,特别是对那些不能做剧烈运动的人更有效果。

荷兰研究人员对37项研究所做的评估发现,瑜伽能降低心脏病风险,例如帮助缓解高血压和胆固醇问题。

瑜伽目前并不在卫生健康部门推荐的每周运动项目当中。但专家们表示,瑜伽实际上非常有助健康。“瑜伽”是梵文译音,是从印度

梵语而来,各种瑜伽体系的终极目的都是帮助人实现这种梵我合一的瑜伽境界。

瑜伽运用古老的技巧,改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力,是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

荷兰鹿特丹医科大学的研究人员发现,与完全不做任何运动相比,瑜伽能在相当程度上帮助降低肥胖症风险。

据新华社

纵情旷野,自由掌控。
新BMW X1 xDrive20i时尚型,风驰上市。

纵情采用,何惧风高浪急?新BMW X1,搭载BMW xDrive智能全轮驱动系统,瞬息掌控全路况,安全更贴心;N20涡轮增压发动机8速手自一体变速箱,强劲动力平顺承载,人性化可加热方向盘,一路温暖相伴。新BMW X1 xDrive20i时尚型现已上市,心位座驾,触手可及。
 登录<http://dijia.guaner.com/bmw/x1>,加入X1冬日自由之旅。
 更多信息,请致电400-800-6666,或登录www.bmw.com.cn,或致函当地的BMW授权经销商。

BMW 高效动力
 BMW Efficient Dynamics
 更少尾气排放,更多驾驶乐趣

悦享纯粹驾趣
 Joyful Driving. Pure Driving Pleasure.

余姚宝恒 0574-2267 0000
 宁波宝信 0574-2790 3333

宁波运通宝晟 0574-8750 8888
 象山泓宝行 0574-2575 6666

宁海宝信 0574-2559 7777
 宁波宝昌 0574-8302 9999

宁波宝恒 0574-8303 2999