



昨天天气虽晴好,但气温仍较低。瞧,奉化江边散步的行人戴上了帽子挡风。
记者 许天长 摄

与你聊天

今明最高气温回升至10℃以上

□记者 陈胜男

冷空气走了,气温也酝酿着回升,但幅度没有元旦后几天明显,毕竟今天起要进入一年中最冷的“三九”天了。

据市气象台预报,今明我市晴好天气为主,今天市区最高气温12℃—13℃。晨起最低气温平原地区0℃,有薄冰;山区-2℃—-4℃,有冰冻。

进入小寒节气第四天,马上迎来了“三九”。三九天是指从冬至算起第三个“九天”,也就是冬至后第19—27天。

人们常说“数九寒天,冷在三九”。冬至这天,北半球白昼最短,太阳直射角度与地面夹角最小,单位面积的地面受到的日照强度最小,因此地面每天得到的太阳热量最少,地面日热量收支逆差尚未达到最大值。

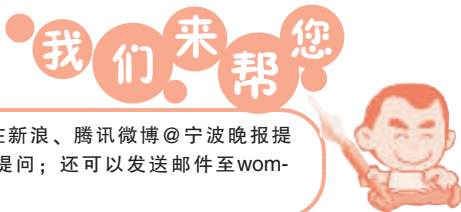
冬至以后,虽然白天日趋增长,

但增长的速度相当缓慢,从冬至到“三九”这一段时间,平均每天只增长约一分钟,同时,太阳直射角度与地面夹角增加也很缓慢。地面日热量收支仍处在逆差状况,所以继续失去热量,地温继续下降。地面总热量收支逆差在“三九”时节才达到最大值。

由于空气的温度主要受地温影响,这就导致了一般情况下到了“三九”时节气温最低。此外,“三九”前后,西伯利亚地区的冷气团也发展到极为强盛的阶段,强冷空气的频频入侵也是造成气温低的原因之一。

三九天冷,不少人会因此减少锻炼,能呆在暖和点的地方也就懒得去户外呼吸新鲜空气了。不过《黄帝内经素问·四气调神大论》认为,三九天应注重养生,多加锻炼又是重要的养生之道。

冬季合理的运动不仅能增强身体对寒冷的适应能力,而且还能加速新陈代谢,改善身体条件。要是坚持,冬季照样也能保持好身材。



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wom-enlbn@163.com提问。

免费避孕药具领取点可微信查询

市民罗先生:媒体曾报道过宁波计生部门在一些场所设置了领套机,市民只需刷身份证就可自助免费领取安全套,请问现在有哪些地方可以领取?

我们来帮您:附近哪里有免费的安全套可领取?只需指尖“点一点”,就能找到。宁波市人口计生委在“妈妈知道”公益平台推出了“爱一点”免费避孕药具领取点自助查询服务。上“妈妈知道”微信,点一下“位置”,就能获取附近的免费避孕药具领取点信息。

目前国家提供的免费避孕药具包括口服避孕药、外用避孕药、避孕针剂、避孕套、皮下埋植剂、宫内节育器等30余种。自助免费避孕药具发放点一般提供外用避孕药、避孕套,人工发放点除上述两种药具外,

还为市民提供口服避孕药。据悉,我市共有5300多个免费避孕药具发放点。根据“领取的易得性、药具的安全性、个人的私密性、环境的适宜性”原则,全市免费避孕药具发放点主要分布在在村(居)委会、社区卫生服务室、人员集中的菜场、公寓等地。

“爱一点”如何点?第一步,你需要加“妈妈知道”微信(可以通过公共账号查找“妈妈知道”);第二步,点开微信对话框,点“位置”按钮进行定位,点击“发送”,“妈妈知道”后台收到后马上会告诉你距离你最近的领取点;第三步,选择你想去的领取点,点进去有详细地址、电话、导航地图及详细情况。

免费避孕药具原则上每次只能领取一盒药或者一盒套,本地居民和流动人口都可以领取。

沈莉萍 褚小翠

微发布

应家保障性住房今日开工 预计2017年底2650套建成交付

市住房保障管理中心昨天发布消息,选址江北应家区域,规划用地1125亩的保障性住房区块今天启动两个地块建设。据悉,整个应家区块将成为今后几年我市保障房供应“主阵地”。

据了解,今天开工的3#-1、4#地块项目为应家保障性住房区块一期先行启动的两个地块,列入我市“重大城市建设项目实施三年行动计划”。

该工程位于江北区庄桥街道,

应嘉丽园以西,铸锋路北侧,规划用地面积约165亩,总建筑面积约29万平方米。两个地块设计总户数约2650户,主要户型为70—90平方米的实用套型,预计于2017年年底建成交付。

按照规划,该区域占地面积约1125亩,划分为11个地块。按照“统一规划、分期开发、同步配套”的原则,未来数年内将逐步建成保障性住房以及九年一贯制学校、幼儿园、邻里中心、公交始发站等相应配套设施。

张璟璟 姜周仕

除夕夜80辆出租车 将免费接送最后一趟火车旅客

为了让大年三十晚上最后一趟列车的旅客能够及时和家人团聚,宁波80辆出租车将在铁路宁波站免费接送旅客。

这80辆车分别来自我市夏慧星、中北、启运、国汇、石源等5支文明车队。他们将集结在铁路宁波站的出租车上客处,并在车辆的前挡上安放“温暖除夕夜”指示牌,主要服务对象是乘坐当天最后一班从厦

门北开来22:58到达宁波的D3220次,市区内的客人将享受免费(35元内)服务。

据介绍,这已经是宁波市开展除夕夜免费出租车行动的第9个年头了,多年来一直受到社会好评。据了解,除夕夜客流量相对少,该时段出租车数量能满足旅客需求,这些出租车志愿者集结在此主要是应急之用,以防个别乘客打不到车。

吴明京 方新年

今年我市水利投资80亿元

我市今年计划完成水利投资80亿元,力争完成90亿元,其中水利重点工程完成68亿元。

今年姚江余姚至舜江闸至蜀山大闸段堤防完成建设任务,余姚城区段堤防要完成中央下达的3.43亿投资任务;姚江江北慈城段要完工,姚江江北洪塘段、鄞州高桥段要基本完成堤防主体建设;奉化江堤防鄞州新城区段要基本建成12.8公里堤防,鄞奉交界段鄞州、奉化两地都

要实现全线开工。

水利部门今年将启动实施第三批8个镇乡水环境整治项目,开工建设村庄水环境整治项目40个,实施完成生态河道综合整治150公里,实施河道清淤300公里,全面提升河道水体环境,提高河网灌排调蓄和生态调节能力。今年我市还将新增或改善灌溉面积8万亩,并利用两年时间完成我市40万农村人口饮用水提升目标。

边城雨 胡章

中国航海日论坛将于7月在宁波举办

根据中国航海日活动组织方安排,今年7月将在宁波举办中国航海日论坛及系列活动。目前2015年中国航海日活动宁波市筹委会已经组建,将进一步编制详细实施方案。

今年中国航海日的主题是“再扬丝路风帆,共圆蓝色梦想”,口号是“大航海·新丝路”。活动形式为1个中国航海日主论坛和7个专题论

坛,以及我市组织的21个特色活动,这21个特色活动在宁波市范围内开展,包括文化活动类5个,体育活动类2个,青少年活动类7个,群众活动类7个。

中国航海日主论坛定于2015年7月11日上午举行,专题论坛和系列活动集中在7月6日-7月12日期间举行。

吴明京 胡雨薇

宁波华侨书画院成立

昨天,宁波市华侨书画院举行揭牌仪式。该书画院由市侨办组织发起,由具有一定艺术造诣和影响的宁波籍海外华侨华人、港澳同胞书画艺术家等书画艺术者组成。

市华侨书画院成立后,将开展海内外侨界书画艺术交流活动,举办具有华侨特色的书画作品展览、观摩和书画艺术采风、创作、讲座、研讨会等活动。

罗湘波

测测空气质量



昨天下午,江东实验小学的老师和学生们正在使用手持空气检测设备,检测户外空气质量。只要打开仪器,显示屏立即显示出当前空气质量,让同学们了解PM2.5等信息。

记者 徐佳伟 摄