



## 天气·表情

昨天,甬城下着毛毛细雨。江夏街上的鹅掌楸叶子给冷冷的冬天带来了一丝暖意。 记者 唐严 摄

## 与你聊天

# 今明天气逐日好转 最高气温均在10℃以上

□记者 陈胜男

昨天下午前后,雨停了。尽管这次下雨天里气温并没降低多少,昨天市区最低气温8℃,最高气温9.1℃,但是南方的冬季就是这么任性,阴冷的感觉不比气温零下好受多少。

据市气象台预报,今明我市天气逐渐好转,今天阴转多云,明天多云到晴。气温也是逐日回升,今明最高气温均在10℃以上,最低气温约5℃上下。

尽管目前还是北半球的冬季,但这似乎也挡不住台风生成的脚步。

昨天中央气象台发布台风起编信息,今年第1号台风“米克拉”(热带风暴级,名字来源:泰国;名字意义:雷天使)于昨天下午2点钟在菲律宾东南方西北太平洋洋面上生成。预

计,“米克拉”将以每小时20公里左右的速度向西偏北方向移动,向菲律宾棉兰老岛东部沿海靠近,强度逐渐加强,今后三天其对我国海域无影响。

中央气象频道气象分析师信欣预计,“米克拉”可能会在本周日前后登陆菲律宾。登陆菲律宾之后,路径北翘,不排除影响到台湾地区。

还记得2014年8月,西北太平洋及南海没有台风生成,这在台风史上极为罕见。尽管继2012年第11号台风“海葵”、2013年第23号台风“菲特”连续袭击我市,2014年第16号台风“凤凰”于9月22日19时35分再次登陆我市象山鹤浦。但总体来说,去年宁波气候年景正常,气象灾害轻。

进入2015年,同样也希望这一年的台风能温柔一些。

## 微健康

### 冬季谨防空调诱发干眼症

近段时间,在宁波市眼科医院,门诊中干眼症患者大幅增加。其中八成都是办公室白领,身处空调房间,面对电脑和手机,时间久了,就出现了眼睛干涩不适的症状。

市眼科医院眼表科副主任医师文丰表示,以前,患干眼症的多是中老年女性,由于体内激素水平降低导致泪液分泌不足。而近几年,来就诊的大多数都是年轻人,相当一部分人由于眼睛长期缺水,角膜也已经受损。

轻微的干眼症可以通过调节自愈,患者感觉眼干时,闭目养神一会儿、放松放松精神就可以减轻症状。“最简单的方法就是打个哈欠让眼睛湿润一下。”文医生说。

而中重度的干眼症必须寻找“外援”,也就是从外部引水,但这必须在医生指导下进行。门诊中,不少患者自行在网上或药店里购买眼药水、洗眼液,结果反而加重了病情。

文医生解释说,市面上许多眼药水都含有抗生素和防腐剂,长期使用会刺激眼睛,进一步破坏角膜表面泪液层的稳定,不仅不能缓解眼睛的干涩,还会造成眼睛的器质性损害。

防治干眼症,需要注意以下几点:不要过度依赖空调,开空调最好同时打开加湿器;不要老是盯着手机或电脑,玩游戏、看视频时可下意识增加眨眼次数;减少佩戴隐形眼镜的时间;选择小包装人工泪液,帮助眼睛保持湿润。

出现一些疑似干眼症的症状时,就要及时上医院请医生看一看。这些症状包括:打哈欠时眼泪很少,或者干脆没有;早上醒来眼睛干涩胀痛,就像一夜未合眼似的;畏风,迎风时会不自觉地眯起眼睛;眼睛容易发红、发痒、疲劳、视力波动、视物模糊、分泌物增多等。 董程红 王丽娜

## 羊年春节旅游去哪儿? 出国最高立减1200元

找个海岛晒个沙滩浴,惬意的体验热带风光吧!春节期间,运通旅游与宁波东航联合包机,从宁波直飞各大国外海岛,性价比、便捷度都大大提高,选择家门口出发,选择国内更加可靠的航空公司才能让春节旅游没有遗憾。享受优惠线路:

1、巴厘岛欢享双飞四晚五日游,9588元起;

运通旅游报名热线:87651111 QQ群:411030887 报名地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼

旅游许可证:L-ZJ-CJ00079

2、梦幻甲米普吉岛五晚六日,9588元起;

3、醉美兰卡威五晚六日游,9499元起;

4、吴哥窟金边深度六日游,8799元起;

以上线路1月24日前报名,均立减1200元/对;同时,首尔、济州、泰国等包机线路提前报名立减600元/对;春节出境游机位有限,先报先得。

## 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womenlbn@163.com提问。



## 退休时医保缴费一次性补缴困难 可申请按月缴纳

陈女士:我妈妈到退休年龄养老保险缴费已满15年,但医疗保险的缴费年限不足,她应该继续延缴还是可以选择一次性补缴?

我们来帮您:昨天,记者从市人力资源和社会保障部门了解到,参保人员办理退休手续时,医保缴费年限不符合规定的,应一次性补缴不足年限的医疗保险费,并按补缴时的医疗保险缴费标准执行。

参保人员办理养老保险退休手续后,医疗保险缴费年限不足且一次性补缴有困难的人员,可以由本人申

请,按选定的医保待遇类型及相应的缴费标准缴纳,以本市上年职工月平均工资为基数(选择住院医保待遇的,以本市上年职工月平均工资的60%为基数),按月延续缴纳医保费直至达到规定年限,延缴期间享受在职工医保待遇。

延缴人员在这个期间有条件补缴的,可以申请中止延缴,基本医保以办理退休手续时本市上年职工月平均工资为基数(住院医保以本市上年职工月平均工资的60%为基数),一次性按规定补缴余下部分的年限。

罗湘波

## 微发布

### 今年我市将投放5亿多尾鱼苗

记者了解到,今年我市将安排上千万元资金,投放5亿多尾鱼苗。2014年,我市在象山港、南韭山列岛等放流了黑鲷、黄姑鱼、大黄鱼、日本对

虾、中国对虾、曼氏无针乌贼等10多个品种。与去年不同,今年我市将加大恋礁性鱼类的放流,如黑鲷、褐鲷、青石斑、赤点石斑鱼等。 徐文燕

### 我市培训90名职业生涯规划指导员

近日,首次市高中生生涯规划指导培训班在宁波教育学院举办,来自全市90名准职业生涯规划指导教师参加了培训。

新高考实行“3+3”考试,选考的三门科目不仅有必考题,还有加试题,这使得学生不得不在高一时就要做出选择。在此背景下,学校迫切需要开展高中生职业生涯规划教育。

高中学生职业生涯规划指导教师培训班请到了人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心职业指导专家委员会委员北京大学刘洋博士,他从中学生的心理和发展特点、大学专业的选择与未来的人生规划、职业测评与职业发展咨询的技术方法、高考志愿填报技巧等方面开展了培训。 沈莉萍 徐清昆 蒋红

### 鄞州最高300万元补助民办幼儿园

近日,鄞州在全市各县(市)区中,率先开始实施第二轮学前教育行动计划。到2016年底,新建、扩建8所中心级、8所村级、10所小区配套幼儿园;改造和升级50所普惠性民办幼儿园的食堂和基本装备。鼓励社会力量举办优质幼儿园,对新建标准化民办

幼儿园,政府实行用地保障、规费减免等方面的优惠政策。对民办幼儿园所在土地,规划上给予积极支持。民办幼儿园建设一次性投资在300万元以上的,区财政一次性给予10%的补助,最高补助额度不超过300万元。

沈莉萍

### 交通建设市场启用信用信息管理系统

来自市交通委的消息,全市统一的交通建设市场信用信息管理系统已经正式运行。该平台每日根据最新的录入信息进行评价,产生日信用分,每季度末加当季的综合得分进行信用等级排序,分为AA、A、B、C、D五

个等级,前四个等级的比例分别是参评企业的前30%、30%—70%、70%—90%及后10%,严重失信行为直接定为D级。信用评价排名由系统自动完成,人工不参与最后的评价过程。

吴明京

## 微提醒

### 中小学教师资格笔试现场确认明天开始

宁波市教育考试院近日公布了2015年上半年全国中小学(幼儿园)教师资格笔试现场确认时间,已在教育部中小学教师资格考试网(www.ntce.cn)注册报名的考生,于1月16日至18日(上午8:45—12:00,下午12:30—4:30)到宁波教育学院环城校区(宁波市环城北路西段625号)

进行现场确认。现场确认需考生本人携带身份证等有关材料,及笔试费用。具体材料详见宁波市教育考试院网站公告,证件不全者将不予确认。

根据2015年上半年全国中小学(幼儿园)教师资格笔试工作安排,笔试将在3月15日进行。

成良田 邬雨帆