



天气·表情

昨天,甬城阴雨绵绵,一位市民在奉化江边打着伞跑步。 记者 唐严 摄

与你聊天

昨晚余姚慈溪城区下雪了 四明山区积雪达3厘米 今起平原地区和山区雨雪渐止转阴天

□记者 陈胜男

“余姚终于下雪了!”昨晚9时50分左右,微博网友“余姚大强”发了这条信息,紧接着网友“妄心Y”也发了“余姚下雪了”的信息。

昨晚记者在余姚市气象台得到证实,随着南下补充冷空气的影响,22时左右余姚城区开始下起了雨夹雪,但降雪并不明显,持续时间也不长。相比前天下午慈溪、余姚出现短时的雨夹雪或雪子而言,昨晚的雨雪更明显了,但不少市民已入睡。

海拔较高的四明山区昨夜降雪明

显。据余姚市气象台工作人员介绍,昨晚的降雪预计会使山区产生3厘米左右的积雪,今天山区降雪也渐止,转阴天。

宁波市气象台首席预报员庞宝兴表示,这次平原地区降雪的范围较为局限,持续时间也不长,今天雨雪渐止转阴天,但阴冷还在,大家出门记得穿暖点。

据市气象台预报,今明我市阴天为主。昨夜一股新的冷空气补充影响我市,这两天的最低气温仍在下降,预计今天市区气温4℃—6℃;明天最低气温2℃,最高气温基本没有变化。

微公益

中考系列讲座邀您免费聆听

由宁波市教育局主办,宁波市阅读学会、宁波大学园区图书馆共同承办的“教育名家讲坛”2015中考系列讲座将于2月7日、8日的9:00—11:30、14:00—16:30在宁波大学园区图书馆举办。

其中,2月7日上午,由江北区教育局教研室主任、浙江省特级教师郑瑄主讲《在复习中积淀,在历经中成长——谈2015年中考之数学复习》;2月7日下午,由慈溪市教育局教研室中

学语文教研员、宁波市名教师沈建军主讲《2015年语文中考复习建议》;2月8日上午,由高新区教研室小学英语教研员、宁波市名教师章宁主讲《初中英语学业考试复习策略》;2月8日下午,由孔浦中学校长、浙江省特级教师吴利文主讲《科学中考命题趋势及复习策略》。感兴趣的市民可前往宁波大学园区图书馆二楼礼仪台、宁波书城收银台(江东北路221号)免费领取入场券。

金晓 陈金菊

海曙青少年宫启动少儿科技体验活动 100个免费名额等你来

下月初,海曙区青少年宫将推出“冬日暖阳,快乐寒假”少儿科技总动员活动,有100个免费名额面向全市青少年儿童开放。

少儿科技总动员活动在海曙青少年宫新落成的科技活动中心开展,科技体验项目有魔法书、台风体验馆、地震体验馆、4D影院、地铁安全、电梯安全、飞行模拟基地、载人航天模拟发射

等37项。本次活动择优推出19个体验项目供孩子们体验,让他们在寓教于乐中体会科学带来的精彩和快乐。

活动时间为2月2日下午、2月4日、5日、7日、8日全天、2月9日上午,宁波市中小學生、外来务工子女、留守儿童都可以报名参加。有意参加的学生可到海曙区青少年宫门卫处领票,领完为止。

成良田 池瑞辉

微发布

宁波失业保险费率下降1% 个人最低每月少缴纳12.2元

昨天,市就业管理服务局发布消息,2015年1月1日起全市失业保险费率下降1%,统一由原先的3%调整为2%,职工失业后享受的失业保险待遇保持不变。

根据此次调整,用人单位应缴纳的失业保险缴费比例从2%下降为1.5%,个人应缴纳的失业保险

费比例从1%下降为0.5%,其中农民合同制职工本人暂不缴纳失业保险费。

这次调整将惠及全市243万名失业保险参保人员。以职工按最低缴费基数2447元来算,职工比之前可以每月少缴0.5%,即每月少缴12.2元。调整后,职工钱少缴了,但职工失业后享受的失业保险待遇保持不变。

罗湘波 任社

第26届毕洽会3月4日举行

宁波市第26届高校毕业生供需洽谈会定在春节后开始,首场洽谈会将于3月4日在宁波国际会展中心六、七号馆举办。

相比以往毕洽会,这次毕洽会除首场在宁波本土举办外,其余3场将于

3月下旬至4月分别在杭州、金华和上海进行校园招聘。

即日起,有意愿参加洽谈会的用人单位可到宁波市人才服务中心办理登记手续。

罗湘波 任社

我市启动第二轮“优苗选育”工程

今年我市将启动第二轮“优苗选育”工程,争取有一批“85后”、“90后”苗子脱颖而出,通过5年—10年的递进式培养历练,使之成为骨干。这是记者从昨日召开的全市组织部长会议上了解到的消息。

今年宁波将继续跟踪第一轮“优

苗”人选的成长,按照公开比优、培训提优、一线赛优、干群评优、亮绩选优“五选”链式培养机制,深化递进式培养。同时,启动第二轮“优苗选育”工程,让一批“85后”、“90后”苗子有机会脱颖而出,成为我市干部的储备库。

滕华

微提醒

机场周边禁燃烟花爆竹

宁波机场昨天发布提醒,临近年关,居民燃放烟花和放孔明灯等现象增多,但机场周边燃放烟花爆竹极易引发安全事故。

据介绍,燃放烟花爆竹对飞行安全的影响主要集中在3个方面:燃放烟花爆竹发出的强烈光线和释放出的浓烈烟雾将降低能见度,严重影响飞行员视线;烟花爆竹爆炸后产生的粉尘和纸屑会对飞机发动机

造成极大损害,产生的一些略大颗粒状物体会对高速飞行的飞机机身造成伤害;随着烟花火药威力不断增大,升空高度不断提高,一些高度超标的烟花一旦击中飞机,后果不堪设想。

宁波机场工作人员提醒广大市民,机场围界外3公里范围内禁止燃放烟花爆竹、禁止放养、放飞鸟类以及孔明灯等物体,以免影响航班安全。

吴明京 黄跃光 沙孟磊

微健康

近期气温起伏变化大 老人和慢病患者该如何防护

最近一个月里,宁波气温起伏变化好比过山车。市区各大医院的呼吸科、急诊科不仅门诊爆满,病房里更是一床难求。医生表示,老人和患有慢性基础疾病的人是最容易受到灰霾和降温的影响,尤其要引起重视,加强自我防护。

对此,市中医院呼吸内科主任中医师俞亚丽说,冷空气和灰霾一样,都可以成为特定人群的过敏源,气温起伏起伏,所引发的呼吸系统疾病往往也会持续、反复发作,时好时坏,难以断根。医生提醒老人和慢病患者,近期尤其要注意加强自我防护和保养。

做好保暖。使用空调最好同时使用空气净化器和加湿器,减少对人体的不良影响。

减少出行。出行时要戴上口罩,防寒保暖同时阻隔灰尘。

暂停户外锻炼。研究表明,运动时人的肺活量增大,冷空气对人体的不良刺激也会更加明显。

多吃新鲜蔬果。如雪梨、萝卜、百合、银耳等养肺滋阴的食物。

多喝水。水可以帮助身体进行新陈代谢,帮助呼吸系统粘膜加快修复。

注意休息。避免过劳,提高身体的免疫力。

童程红 刘扬

明天眼科专家巡诊走进宁大附院

1月31日上午8:00—11:30,全国眼视光专家巡回会诊将在宁大附属医院举行。来自温州医科大学附属眼视光医院、湖南省人民医院眼视光中心、山东省立医院眼视光中心等医疗机构的专家将举行半天的会诊,免专家诊疗费及常规检查费。

会诊内容:各种屈光不正矫治、屈光手术咨询、视疲劳分析、高度近视、斜视弱视等。会诊地点在该院门诊3楼眼科门诊,患者可拨打电话87035012预约,名额有限。

2月1日下午2:00宁大附属医院呼吸内科将举办讲座,为广大慢阻肺患者讲解慢阻肺的正确诊断、合理治疗和稳定的康复,参加者可获得免费肺功能检查机会。地点在该院门诊四楼国际学术报告厅。

庞赞

今日特惠

红红火火过大年,春节短途游早报早优惠!

【初一至初六】	【初五/初六】
萌驼来袭——杭州烂苹果乐园一日游 358元/对(1大1小)	横店影视城春节狂欢二日游 299元
漫步西湖,京杭大运河游船,香积寺一日游 99元	2月5日之前报名,每笔订单满518元,送天堂伞一把
厦门鼓浪屿超值品质三日游(住挂三) 1398元	运通旅游报名热线:87651111
建德江南悬空寺——大慈岩、新叶古村特惠一日游 98元	QQ群:411030887
富阳富春桃源、琴溪香谷特惠一日 168元	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
探访【何以笙箫默拍摄地】——苏州同里一日游 218元	
苏州林屋洞赏梅,水乡甬直二日游 268元	