



天气·表情

当下中山公园的梅花正盛开。昨天,园林师傅冒雨在中山公园河面上打捞落叶。  
记者 龚国荣 摄

## 与你聊天

## 久违的太阳要出来了 明晨气温逼近冰点

□记者 陈胜男

自从1月下旬进入“五九”,甬城的天气也终于有了寒冬腊月的感觉,弱降水时常出现,偶尔平原地区还伴有雨夹雪或雪子。但天气阴沉太久也会影响人的情绪,预计久违的阳光明天就能到来。

据市气象台预报,今天我市阴转多云,天气逐渐转好,明天晴到多云。

今天是春运开始首日,尽管冷空气有所补充,但没有降水的出现也算是利于出行。今天市区气温4℃—9℃,明天开始最低气温会下降至0℃,这两天的最高气温8℃—9℃。

今天迎来立春节气,作为一年中的头一个节气,迎接立春有不少

应景的食品,主要是春饼、萝卜和五辛盘等。

在南方比较流行吃春卷,而北方则多食春饼。立春这一天,汉族还有个讲究要买萝卜吃,叫做咬春。比较普遍的说法是可以解春困,其实咬春除解春困外,主要是通气,使人保持青春不老。五辛盘则是由五种辛辣食物组成,用葱、蒜、椒、姜、芥等调和而成,作为就餐的调味品。

尽管天文上规定立春节气是一一年四季的开始,但真正气象意义上的春天并非从立春时节开始。气象上规定,连续5天平均气温高于10℃,其中第一天则为入春首日。宁波常年入春时间是3月26日前后,到那时春暖花开,才算是真正入春。

## 微发布

## 3783万元善款发给4.5万户困难家庭

春节前夕,市和县(市)区两级慈善总会在开展“慈善情暖万家”活动中共安排善款3783万元,慰问城乡困难家庭4.51万户。

市慈善总会在今年元旦·春节送温暖活动中共拨出45万元,用于慰问鄞州区150户困难户和向海曙、

江东、江北区900户低收入家庭发放慈善购物卡。县(市)区慈善总会也相继开展走访慰问贫困户、重大病患者和70周岁以上的独居老人,安排孤寡老人、孤儿以及低保家庭参加慈善年夜饭等活动,帮助困难群体过一个欢乐祥和的新春佳节。  
滕华

## 北仑春运临时夜间班车今起开通

来自北仑运管部门的消息,为方便夜间到站旅客的公交出行和转乘需求,北仑公交今天起至2月17日以及2月24日起至3月17日,在保持271路夜间公交线的班次基础上,再增开一趟铁路宁波站至北仑客运站的临时夜间班车。

该班车单向运营,从铁路宁波站始发,经水桥路、三支街、长春路、兴宁路、中兴路、江南公路、东

海路、骆霞线、富春江路、明州路,终点至北仑客运站;中途停靠梅墟、小港街道办事处、小港联合车站、中河路公交站点。线路票价4元,发车时间为凌晨1:00(根据贵阳—宁波临客车到站时间灵活安排发车时间)。

271路铁路宁波站的发车时间依次为:20:10、20:40、21:20、22:00、22:40、23:10。

吴明京 陈海腾 方磊雷

## 我市私营企业超20万户

昨日,记者从宁波市市场监管局获悉,受益于企业商事制度改革,2014年我市内资企业增速较快,截至12月底,全市累计实有内资市场主体627110家,其中私营企业203627户,占全市内资企业总量的92%。

统计显示,2014年我市新设内资企业39148户,注册资本(金)

2479.94亿元,同比分别增长28.3%和82%。

2014年全市新设个体工商户70977户,资金数额58.73亿元,截至年底实有个体户401053户,资金数额252.12亿元,同比增长了8.5%和14.4%。我市“个转企”工作进一步提质扩面,截至2014年底,全市已累计“个转企”13831家。  
房伟 宣文

## 微健康

## 中年女性睡眠不足易长胖

芬兰赫尔辛基大学的一项最新研究显示,睡眠不足会导致中年女性体重增加。

赫尔辛基大学研究人员在2000年至2002年间收集了近9000名40岁至60岁的赫尔辛基市政工作人员的健康数据,并进行了5年以上的追踪调查,包括他们的平均睡眠时间、饮食习惯,以及有无吸烟、酗酒等不良生活习惯等。

研究结果表明,排除其他因素,每天睡眠时间少于5小时的中年女性,比睡眠时间多于7小时的中年女性平均体重多了5千克。然而,这一关联在男性调查对象中并不明显。

研究人员认为,失眠及睡眠不足是当今社会凸显的公共健康问题,会损害人们的生活质量,甚至引发多种疾病,应引起高度重视。  
据新华社

## 今日特惠

### 春节海岛游买二送一!

春节海岛度假,优选兰卡威!兰卡威是坐落在马六甲海峡上的一颗明珠。运通旅游与东方航空联合包机,宁波直飞兰卡威,方便快捷,行程安排灵活,跟团、自助两相宜,非常适合家庭出游。为感谢新老客户的支持,特别推出2月17日/21日出发的醉美兰卡威线路部分机位,买二送一,

售完为止!  
参团五晚六日游:9999元/人起机票+签证:6299元/人  
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

# 糖尿病等三高人士,铁皮枫斗应该怎么吃?

这两年,铁皮枫斗风靡养生保健市场,因为对血糖、血脂、血压有较好的作用,铁皮枫斗尤其受到糖尿病等三高人群青睐,然而,这三高人群吃铁皮枫斗有一些特别讲究,你知道吗?

**讲究一:**选用无糖型产品。因为经济实惠,吸收率高,铁皮枫斗颗粒是很多市民的选择。然而市面上一些铁皮枫斗颗粒添加了葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、黄精等糖分作为辅料,糖尿病患者显然不适合,高血压、高血脂人士世界卫生组织建议每天糖分摄入量低于25克,仅相当于一瓶可口可乐的糖分含量,最好也选用无糖型的铁皮枫斗颗粒。

**讲究二:**加灵芝效果更好。国际灵芝研究会主席林志

彬《灵芝,从神奇到科学》一书认为,灵芝具有使血管柔软,降低血液粘度的作用,还能促进全身细胞对血糖的利用,从而实现了对血糖、血脂、血压的控制。中医也认为,灵芝对人体内分泌具有双向良性调节作用,灵芝与铁皮枫斗的配伍,对糖尿病和三高人群的裨益具有事半功倍的效果。

**讲究三:**品质要求更高。铁皮枫斗的效果与品质、服用时间成正比,市场上铁皮枫斗质量良莠不齐,真假难辨,如果购买原材料,建议去正规商家,一般铁皮枫斗正品价格都比较高;如果是铁皮枫斗颗粒,可查看外包装有效成分含量,含量越高,质量越好。专家建议,三高人士吃铁皮枫斗最好坚持三个月以上。

糖尿病等三高人士吃铁皮枫斗不妨考虑选择寿仙谷铁皮枫斗颗粒。产品由铁皮枫斗质量标准制定单位、中华老字号企业——寿仙谷药业出品,在铁皮石斛、西洋参通用配方基础上,再加一味灵芝,不含任何糖分,也没有任何辅料。

寿仙谷铁皮枫斗颗粒配伍中的铁皮石斛和灵芝均来自寿仙谷有机国药基地,通过了欧盟和中国双重有机认证,品质很高。其中,铁皮石斛品种为“仙斛一号”,多糖含量高达47.1%,是国家药典的1.88倍。因为选料好,寿仙谷铁皮枫斗颗粒有效成分多糖含量为每100克含有14.22克,远高于普通产品,市民每天只需服用一包,每天花费20.6元。  
郑义

中华老字号  
China Time-honored Brand

## 寿仙谷 送灵芝啦!

活动时间:2015年1月27日至3月5日

市区:专卖店(灵桥路529号)、朋孚大药房、宁波二百、寿全斋、钟益寿堂、海曙开心人大药房、江东开心人大药房、世纪联华中兴店、百草传奇连锁店、江东区贵仁药房、鄞州馨湖药房、江北百家康馨药房、江北甬九大药房、慧仁大药房集士港分店、慧仁大药房五乡分店、慧仁大药房钟公庙分店、海曙众泰药房 象山铭品

慈溪:弘德金山店/大新店/东方店,正源大药房总店/城东店,胡庆余堂 余姚:同泰堂南雷店/大黄桥店/江南新城店/文山店/下姜店,万隆百草

- 1.购无糖型铁皮枫斗颗粒 (2g×16包)赠灵芝片1罐
  - 2.满600元送原木有机赤灵芝1朵或送胎菊礼盒1份
  - 3.满2000元送价值165元无糖型铁皮枫斗颗粒1盒
- 清补养生热线:0574-87051255