



天气·表情

昨天,甬城下着绵绵细雨。一只小鸟停在江边栏杆上。 记者 唐严 摄

## 与你聊天

# 明天雨量明显局部大雨

□记者 陈胜男

昨天上午降雨暂时停了会儿,不少人以为阴雨天终于能就此打住了,没想到刚过了午饭的点降雨又淅淅沥沥地来了。雨水时节不愧雨水充足,2月最后两天,宁波还是浸泡在雨里。

据市气象台预报,今天我市阴有小雨,局部地区雨量中等;明天阴有中雨,局部大雨。今天最高气温8℃,明天回升至12℃;这两天的最低气温变化不大,基本保持在6℃上下。

中央气象台预计,受冷空气影响,至28日我国中东部地区将出现

大范围雨雪天气,其中黄淮及以北地区将有明显降雪或雨转雨夹雪,长江中下游地区有大到暴雨。

对于宁波而言,如果说前几天的降水还算是阴雨绵绵,那么明天的雨量就会比较明显了,沿海海面还会有8—9级的大风。

自然界似乎也懂得遵循守恒的原则,这个冬季前半段甬城雨水偏少,不少地区已经出现干旱的情况,但从大年初二开始阴雨相伴。只不过目前仍是春运的返程高峰期,降雨时下时停,不少地方容易出现雨雾交替或雨雾朦胧的情况,能见度低,尤其是公路出行或返程的朋友应注意安全。

## 微活动

# 3月7日至22日 私家车可参加免费“体检”

市运管局昨天发布消息,今年3月7日至22日期间开展维修行业便民服务暨汽车免费体检等优惠活动,车籍在宁波的私家车均可参与。

据介绍,车籍在宁波市的非营运小型汽车、私家车(不含8座以上面包车、1吨以上货运汽车),均可到参与活动的维修企业(4S店、较大的汽修企业基本在列,具体见各企业活动海报)享受到车辆免费“体检”和工时费折扣优惠。

运管局相关负责人说,免费检测的范围包括:汽车尾气排放检测和安全系统技术状况检测(不涉及

路试项目和事故车辆的检测)。活动中企业对车辆检测诊断后不论是否存在故障均应出具“检测报告单”,一旦查出车辆有故障,必须在征得车主同意后才能给予维修和更换配件。

除了免费“体检”外,营业时间维修工时费还有7折优惠(事故车除外)等。与往年不一样的是,今年为了更好地照顾那些白天没时间参加活动的车主,市运管局将组织一批愿意参加延伸服务的修理企业和4S店,在活动期间每天晚上6点至9点提供车辆保养作业,且保养工时费打5折。不过参加这项活动,车主需提前1天预约。 吴明京 方鼎

# 宁波帮博物馆邀您做元宵花灯

为迎接元宵佳节的到来,宁波帮博物馆将在2月28日上午9:00,举办青少年探索体验活动——“喜迎元宵,巧手做花灯”。旨在让孩子们通过了解元宵习俗,制作元宵

花灯,感受中国传统节日文化的魅力,从而带给他们别样的节日体验。据了解,此次活动面向7—15周岁的学生,额满即止。

金晓

## 今日特惠

# 宋城花枝节——门票免费啦!

各大宁波市民大家好,浙江运通旅行社联合杭州宋城景区共同推出3月免费游宋城景区的活动!

时间:3月7日/8日、3月14日/15日

线路安排:杭州太子湾、宋城景区一日

跟团特惠价:68元(宋城大门票免费,宋城千古情表演不含)

温馨提示:

1.必须女性,地域不限。

2.宋城景区门票免费仅限跟团游。

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

## 微健康

# 肠胃功能不好少喝豆浆

单小姐是一家保险公司的职员,上个月买了一台豆浆机,每天给自己磨一杯豆浆。不料,才喝了一个多星期,她却因为肠胃胀气严重,被家人送到医院就诊。医生提醒,豆浆营养虽然丰富,但喝时要适量。

单小姐纳闷了,以前也喝过豆浆,从来没有出现这种症状。医生解释说,由于豆浆性质偏寒,进入人体内后,在各种消化酶的作用下会产生比较多的气体,消化不良、肠胃功能不好的人,最好少喝。单小姐由于工作忙碌紧张,经常不按时进餐等原因,本身有长期的慢性浅表性胃炎病史,加上最近每天饮用一大壶豆浆,所以刺激胃酸分泌过多,引起胃腹胀气等不适。

豆浆是中国人的营养早点之一,这种老幼皆宜的健康饮品一直备受人们的喜爱。医生提醒,豆浆不宜搭配鸡蛋、红糖饮用,因为鸡蛋清可与豆浆里的胰蛋白酶结合,产生不容易被人体吸收的物质,红糖里的有机酸与豆浆中的蛋白质结合后,会破坏营养成分;其次,豆浆不要与红霉素等抗生素一起服用,因为两者会发生化学反应;第三,由于豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质,在温度适宜的条件下,瓶内细菌会大量繁殖,经过3至4小时就能使豆浆酸败变质,所以豆浆不能装在保温瓶里;一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状,因此喝豆浆要适量,孕妇是特殊人群,在饮食上更应该谨慎。 周科娜 刘春霞

# 抢红包抢出视疲劳干眼症

最近半个月里,不少手机党时不时盯牢屏幕,生怕错过每一次抢红包的机会。但这两天,在市区一些医院的眼科门诊,抢红包抢出眼疾的患者多起来了。

昨天,在市李惠利医院眼科,记者见到了24岁的徐小姐,刚刚被诊断为视疲劳和干眼症,病因就是在过去一段时间里的不科学用眼。徐小姐说,除了睡觉,自己几乎时时拿

着手机,关注支付宝、微信、微博、QQ上的各种红包信息。徐小姐总共抢了500多元的红包,不想眼睛却不舒服了,酸胀、红肿、刺痛、流泪。

该科主任医师李志国表示,盯着手机屏幕时,人眼会不自觉地减少眨眼,因此无法产生足够的泪液湿润、滋养眼睛,久而久之就容易患上干眼症,出现一系列不适。

童程红 应红燕

# 红茶有助改善骨质疏松

患有骨质疏松的人,不妨多喝点红茶。日本的一项新研究显示,红茶含有的茶黄素有助防止形成破坏骨骼的破骨细胞,患有骨质疏松症的实验鼠摄入这种苦味成分后,其症状得到改善。

骨骼内存在制造骨骼的成骨细胞和破坏骨骼的破骨细胞。如果破骨细胞的功能异常活跃,这两类细胞间的平衡就会崩溃,导致骨骼变脆、骨骼量减少,引发骨质疏松症。

研究发现,存在于红茶中的茶黄素可以阻碍破骨细胞的形成。研

究中使用了骨骼量只有正常水平三分之一,患有骨质疏松症的实验鼠,每隔3天给它们注射一次茶黄素。约3周后,实验鼠体内的破骨细胞减少,骨骼量增长了一倍。

但骨质疏松症患者还是不要把喝红茶当作主要治疗手段。因为研究显示,体重60公斤的人要吸收与实验鼠同等水平的茶黄素,就相当于每天要喝进20杯红茶。因此,更好的方法是服用相关制剂。如果用茶黄素制作出营养补品后再服用,就有可能预防骨质疏松症。 据新华社

## 微公益

# 3月5日交通志愿者免费服务特殊群体

来自市出租汽车协会的消息,3月5日学雷锋纪念日当天,由市客运出租汽车行业28家品牌车队近600名成员组成的交通志愿者,将免费为老、残、孕特殊群体服务。

据介绍,28家品牌车队均有文明车队顶灯,上述特殊群体届时如坐上有文明车队顶灯的出租车及50辆无障碍出租车,都能享受到城区内的(35元)免费服务。 吴明京 方新年 刘小哲

## 微发布

# 社区运动会



这几天,江北梅堰社区举行了体育运动会,成了新老宁波人的共同舞台。 记者 徐佳伟 通讯员 高莉莉 摄