



昨天气温回落,雨水暂歇,体感温度舒适。奉化江绿化带几位小朋友在健身器材处玩耍。 记者 许天长 摄

### 与你聊天

## 双休日好天气 适合踏青赏花

□记者 罗湘波

据市气象台预报,今天阴有阵雨,市区最高气温16℃,最低气温11℃,东北到东风3级。未来三天天气适合出门踏青赏花。

中央气象台预测,未来三天,南方地区的降雨强度将继续呈逐日递减的趋势。就宁波来说,明天周六就告别雨水,转阴到多云,市区最高气温18℃,最低气温11℃,东北风3级。

周六未必能见得到太阳,但日均气温14℃,加上微风徐徐,天气还是蛮舒适的。

周日天气则会更好,多云到晴,最高气温大概会在18℃、19℃,这样

的天气适合在春光里留影。

明天,还是二十四节气中的春分。春分日,是春季九十天的中分点。这一时节在江浙一带,已经是岸柳青青,油菜花香了。因为昼夜均分,冷热均衡,这将是一年中人体感觉最舒服的时节之一。

春分,太阳直射点在赤道上,全球各地昼夜平分。地球地轴与地球绕太阳公转的轨道平面处于一种力的相对平衡状态。也正是这个状态,使得春分有个很有意思的民俗——竖蛋,大家可以明天在家试试能不能把鸡蛋竖起来。

春分时节很多宁波人都爱吃香椿,一把香椿焯水切碎炒个鸡蛋,一口下去似乎就把春天的味道放进嘴里了。

### 微健康

## 春季养肝正当时

3月18日是全国爱肝日。记者从市区多家医院相关门诊了解到,肝病在我市仍属高发疾病。脂肪肝、酒精肝等与不良生活方式密切相关的肝病的发病率更是呈现逐年上升的态势。春天是养肝的时节,纠正不良生活方式,有利于防治多种肝病。

脂肪肝多见于“吃货”。宁波市医学会肝病分会委员黄诗良表示,在临床上,医生们遇到过二三十岁的年轻人,甚至十几岁的孩子,长期偏爱甜食、高脂肪高热量食物,结果在体检中被查出脂肪肝,肝酶指数超出常人一倍多。

经常醉酒的人则容易患上酒精肝。肝脏是人体中再生能力非常强的器官,但它也有自己的极限。一次醉酒,肝脏需要两三天的时间才能把酒精完全代谢。其间,如果再饮酒甚至喝得酩酊大醉,对于肝脏来说,就是雪上加霜。长期如此,肝脏就可能因为过劳而发生病变。

专家指出,轻度的单纯脂肪肝患者可以通过减重康复,轻度的酒精肝患者也有望通过戒酒缓解。中重度肝病患者也可以通过改变不良生活方式,让治疗的效果得到提升。一边喝酒,一边吃药,希望药酒中和,药效大过酒劲,从而令肝病好转,这是不现实的。

春天万物生发,正是养肝的好时机。养肝护肝,大家可以从日常生活入手:多摄入优质的动植物蛋白,少吃高糖高脂的食物;适当补充维生素A、B和E,每周吃一次动物肝脏,经常食用乳制品,适当摄入一些坚果、麦芽等,这些食物里都富含肝脏喜欢的营养素;避免熬夜,戒烟限酒,喝酒时也有窍门,比如,喝酒前半小时内喝点牛奶或酸奶,喝酒时一口酒一口水交替着喝;经常参加户外运动,加强肝脏代谢;不滥用药物,包括非处方药和补药,避免药物对肝脏的损害。特定人群要及时接种疫苗,预防肝病。

童程红

### 微发布

## 公交828路开通 方便北高教园区师生出行

公交828路前天起开通,这是为北高教园区的师生们量身打造的一条线路,旨在方便师生出行,有效遏制校区周边“黑车”的生存空间。

828路从甬江村开往宁大学生二村,全长约6公里,双向停靠站点:甬江村、宁大南校门、宁大东校门、半路涨(仅停靠宁镇公路南侧)、宁波大学、宁波大学科技学院(浙江纺织服装学院)、商帮文化公园。冬夏令线路首末班:甬江村—宁大学生二村,6:30、19:30;宁大学生二

村—甬江村,6:45、19:45。

此前的2012年,公交802路开通,承担了宁波大学学生二村与宁波大学校区之间的公交短驳功能,日均客流已攀升到了1000人次,使得周边“黑车”的运营也失去了市场。

市公交总公司相关负责人表示,开通828路公交车,主要是为了解决北高教园区师生的出行,与现有802路形成互补。线路的时间安排、发班次数、站点等都是暂定一个月,只要是能更加方便师生乘车,这些都可以调整,欢迎乘客多提意见。 吴明京 毛敏儿

## 下月10日起 前往广州、深圳动车票价打折

来自上海铁路局宁波车务段的消息,4月10日起铁路宁波站前往深圳北、广州南的动卧列车增加到4趟,同时实行季节性票价折扣。

据介绍,施行季节性票价折扣之后,宁波到深圳北最便宜的软卧

票价为580元,宁波到广州南最便宜的软卧票价680元,夕发朝至。如果乘车日期、车次、到站相同,5人以上旅行社组织的高铁动卧团体旅客票价更低。

吴明京 钱惜红

## 下周三有痛风健康讲座

随着人们生活水平的提高,高蛋白、高脂肪膳食摄入量的增加,我市痛风患者较15年前增加了15~30倍。痛风与高血压、糖尿病、高脂血症、慢性肾病、心血管疾病、脑卒中密切相关,加重了对肾脏、心脑血管等重要器官的损害。因此,早期诊断

和规范治疗十分必要。

为普及痛风诊治的相关知识,3月25日下午2时至3时,鄞州人民医院肾内科单爱琴主任医师将为病患举行痛风防治讲座,主题为痛风的诊治与自我管理,地点在鄞州人民医院门诊四楼学术报告厅。 童程红 张基隆

### 微提醒

## 放风筝要远离电线

每年的三月、四月是放风筝的时节,也是电力设施出现风筝挂线安全隐患的高发期。每到这个时节,都会发生因风筝挂上电线而引发的停电事故。

从3月初开始,宁波供电公司组织“小草”电力服务队志愿者,为预防风筝挂线,分区分点对可能的隐患场所和学校进行宣传,以防各种事故发生。

据宁波供电公司相关负责人介绍,由于架空电线是外面不包绝缘物的裸铅线、裸铜线或裸铜芯铝线,

在电力线路附近放风筝,万一风筝或引线碰到电线,就可能将几根电线连接起来引发短路,导致线路跳闸停电。短路的电线燃烧掉落到地上、晒衣服的铁丝上、可燃物上,还会直接导致人畜触电伤亡,酿成火灾。挂在单根电线上的风筝,被雨淋湿后也容易导电,发生恶性事故。

供电部门提醒市民,《电力法》明确规定,严禁在架空电线两侧300米的区域内放风筝,请家长在带着孩子放风筝时远离电线。

吴明京 王幕宾 林燕萍

### 今日特惠

## 羊春三月,周边特惠季

交通旅游周边短途游特惠汇总:

- 宁波人游金华—金华双龙洞、东阳木雕城特惠一日游 118元
- 浪漫樱花季—绍兴宛委山樱花节一日游 138元
- 浙西小黄山—临安大明山生态养生体验一日游 99元
- 孙权故里—龙门古镇、东吴文化园一日游 138元
- 漫步西湖,京杭大运河游船,香积寺一日游99元
- 百亩花海—天台山张恩古民居、琼台仙谷一日游78元
- 西溪赏梅—西溪湿地非诚勿扰、探春花港一日游 148元

- 桐庐瑶琳仙境、红灯笼外婆家一日游(买瑶琳送外婆家) 98元
- 奔跑吧—横店影视城、梦幻谷(含梦)二日游498元
- 交通旅游报名热线:87651111
- 交通旅游QQ群:411030887
- 报名地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼
- 运通我去游网:www.57676.com

旅游许可证:L-ZJ-CJ00079

# 每个家庭免费 限领2份特制粗粮

随着经济的高速发展,居民的饮食习惯发生翻天覆地的变化。“高脂肪,高蛋白,高糖”等高热量的食物大量摄入,导致三高类疾病呈普遍现象。为了提高居民合理膳食的健康意识,改变“大鱼、大肉”的饮食习惯。由中国老年保健协会膳食与健康惠民工程推广委员会十多位营养专家,根据人体健康必须的营养标准和当今城市多病体质,酸性体质等精心研制的特制粗粮。

特制粗粮由“莲子、薏米仁、燕麦”等22种粗粮精制而成。它含有丰富的维生素E、B1、B2以及人体必需的钙、铁、锌等多种矿物质,微量元素是人们健康不可缺少的生命要素。通过多吃养生佳品,改变膳食结构从而达到健康的目的。

膳食惠民工程已在宁波启动:首先向宁波60岁以上的老年朋友免费发放20天的粗粮(限夫妻)。

申领条件:(1)本市常住居民;(2)申领人年龄必须大于60岁(3)持本人身份证。特制粗粮宁波申请800份,目前仅余600份,每天领取量80多份,很快就要领完。先报先得,望符合条件的老年朋友尽快申请,领完即止!!

报名时间:早上8:00—晚上6:00

报名电话: 27610583 27857230

