



天气·表情

昨天,市区温差高达18.1℃,打乱了市民穿衣的节奏。清晨,鄞奉路上,行人衣着较厚(左图);中午,气温升高,药行街上,行人热得脱去了外套(右图)。

记者 许天长

与你聊天

气温趋稳 今天最高28℃ 晴朗天气会持续三天 周六晚起有一轮明显降水过程

□记者 罗湘波

没有大风,没有下雨,昨天市区最高气温25.7℃,走在阳光下,感觉这个应是春天里最舒服的天气了。今明两天又是暖洋洋的日子,春风轻柔拂面,大家可以尽情享受春日的暖阳。

据市气象台预报,今天早晨起床大家不会有早晨那种清冷感了。昨天最低气温还在个位数仅7.6℃,今天最低气温几乎翻了一倍有15℃了。而最高气温也将继续攀升,市区气温会达到28℃,比昨天暖意更浓。今天多云,西南风2-3级,到下午转偏北风3级。

明天,气温比今天有小幅度下降,市区最高气温24℃,最低气温12℃,晴到多云,东南风3级,体感不会有太大变化。

这样的好天气会持续三天,想洗晒冬装,被子的市民最好还是趁早了,因为周六晚上起会有一次明显降水过程。据浙江省气象台预报,18日晚上到19日受冷暖气流共同影响,全省转为阴雨,部分地区雨量中到大。根据宁波市气象台7天预报,宁波同样在这轮降水过程影响之下,18日晚到21日,有较明显的降水天气过程。从立春开始,经历了冷冷热热之后,我市气温总体上已趋稳定。

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wom-enlbn@163.com提问。

企业春游福利不强制

朱先生:我是一名中小企业员工,工龄有7年了。前阵看全国总工会出了文件,其中员工正常福利提到了春游。我想问问宁波市是怎么规定的,春游福利带不带有强制性?

我们来帮您:根据《宁波市总工会关于认真落实<中华全国总工会办公厅关于加强基层工会经费收支管理的通知>的若干意见》中规定,工会组织

的会员春游秋游活动,应严格控制所在单位所在城市,一般情况下当日来回。据市总工会相关部门介绍,我市大型国企、规模以上企业对组织职工春秋游做得比较到位,中小微企业多数没有在开展。但企业春秋游属于倡议、鼓励,不带有强制性,企业可根据自身条件,开展适当的春游。

滕华 赵清

微发布

7所在甬高校计划“三位一体”招生845人

近日,我市7所在甬高校“三位一体”招生工作进入面试阶段,计划招生总数845人。

“三位一体”综合评价招生是我省从2011年开始试行的一种特殊招生类

型,是指以考生学业水平考试成绩、高考成绩和学校综合测试成绩按一定比例形成综合成绩后,择优录取考生的录取形式。

沈莉萍

自考赶考最好选择公共交通工具

记者从市教育考试院获悉,今年上半年自学考试将在本月18日、19日举行,全市共设11个考点,7698名考生参加考试,其中市三区考生5700人,考点设在宁波大红鹰学院(鄞州区学院

路899号)。为防止交通拥堵,市教育考试院有关负责人建议考生乘坐地铁1号线和528、506、115等公交前往考点。

成良田 凌波

“天一讲堂”周六讲《半部论语治天下》

4月18日下午2时,中国社会科学院文学研究所首席研究员、中国社会科学院研究生院文学系教授、博士生导师彭亚非将做客市图书馆“天一讲

堂”,带来一场主题为《半部论语治天下》的讲座。感兴趣的市民,可前往市图书馆一楼服务台免费领取入场券。

金晓 章笑笑

微健康

心脏接受手术后更需运动康复

59岁的王女士,3年前曾接受过心脏搭桥手术。虽然手术很成功,但是让她背上了不小的包袱。“以前还蛮喜欢到处走走,出去跳跳舞的,自从动了手术后,怕太激烈的运动心脏吃不消,就很少出去了。”不过即使术后如此小心,最近王女士又胸口闷痛,再次被送进医院。

如同王女士一样,大多数患者对于心血管疾病仍停留在有病就入院“大修”的阶段,术后往往也都不敢运动,但越是提心吊胆静养不动,反而精神萎靡、生活质量堪忧,导致这批患者会不断“返修”。市第二医院心血管内科冯蓓莉副主任医师说,接受心脏搭桥、安装起搏器等手术就好比在4S店买了辆车,车子需要保养,做完手术后心脏也需要包括运动训练、饮食用药

指导、心理调整等各方面康复。

那么如何进行康复运动呢?一般需要从运动强度、运动方式、运动时间、运动频度、注意事项等五个方面下手,根据个人情况来开展康复运动。比如王女士就诊时提出,能否接着跳广场舞。根据王女士的年龄和病史,跳广场舞就过于激烈,用慢步走、功率自行车、阻力运动等取代都是比较适宜的。至于运动强度,要遵循两个原则。第一是循序渐进,第二是在运动时感到疲劳即可。

此外,心脏康复以运动为核心,但不仅仅是运动,它还包括药物饮食的调整,生活方式的改善,健康心理的恢复,患者还要学会疾病的自我管理以及紧急情况的处理。

林诗舟 郑轲

中信银行 宁波分行
CHINA CITIC BANK

95558
www.ecitic.com

快去香港淘金啦!

超直接的选择:
代理开通香港证券交易账户
交易范围:
所有港股股票、权证、基金、债券等
优点:
直接参与所有香港市场产品交易

超新潮的选择:
快速开通港股通交易账户
交易范围:
港股通标的范围(截止4月9日,284个股票标的)
优点:
直击当前最火的港股品种,人民币结算,省时省心

超轻松的选择:
代销基金间接参与
交易范围:
以港股为标的的QDII、ETF基金和分级基金
优点:
专业投资机构参与专业投资市场

详询专属贵宾理财经理 更多内容敬请关注微信服务号:中信银行宁波分行

本周推荐理财产品

| | | |
|---|---|--|
| <p>三个月期 预期年化收益率: 5.53% 5万起</p> | <p>半年期 预期年化收益率: 5.7% 5万起</p> | <p>一年期 预期年化收益率: 5.75%/5.85% 5万起/100万起</p> |
|---|---|--|

中信手机银行
财富管理

中信手机银行
财富管理

温馨提示:
1、理财非存款,产品有风险,投资需谨慎。
2、产品额度有限,请咨询各网点理财经理。

| | | | | | |
|-------|----------|-------|----------|------|----------|
| 网点 | 理财经理热线 | 网点 | 理财经理热线 | 网点 | 理财经理热线 |
| 分行营业部 | 87733065 | 中兴路支行 | 89103255 | 余姚支行 | 62739292 |
| 海曙支行 | 83873929 | 鄞州支行 | 88211222 | 慈溪支行 | 63034055 |
| 中山路支行 | 87861089 | 明州支行 | 82822900 | 桥东支行 | 63925328 |
| 江北支行 | 87173619 | 高新支行 | 81851308 | 宁波支行 | 83555060 |
| 江东支行 | 87733516 | 北仑支行 | 86895559 | 象山支行 | 85895558 |
| 兴宁支行 | 87854802 | 大榭支行 | 86761561 | 丽园支行 | 87235116 |
| 百丈支行 | 87854871 | 镇海支行 | 86662812 | 奉化支行 | 88685965 |
| 东城支行 | 87235320 | 城南支行 | 87816918 | | |

今日特惠

万名老人游港澳活动开始啦!

2015年运通旅行社正值十周年来临之际,特策划了适合中老年人出游的“爸妈港澳安心动车六日游”,运通宁波独立成团,每团委派宁波资深领队全程陪同,贴心服务,报名即有三大礼包:1、二人报名赠送一张价值68元港币的电话卡;2、赠送境外旅游人身意外险;3、赠送价值1500元港币消费礼券。只需提前10天报名,可享受4月特惠价格1999元/人,另外仅需增加200元/人,旅游即可升级飞机往返,更舒适、更

快捷。
发班时间:
动车线:4至6月份每周三发班;
飞机线:每周二、四、六发班
运通旅游报名热线:87651111
运通旅游QQ群:411030887
报名地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼
运通我去旅游网:www.57676.com