



天气·表情

昨天,阳光明媚,市民在茂密的树荫下骑行。 记者 唐严 摄于长春路

与你聊天

双休日有阵雨或雷雨 气温变化不大

□记者 罗湘波

这个时节,出门穿短袖似乎已经没有什么不适感,昨天市区最高气温达到28.3℃。

今天开始,雨水又要多起来了。据中央气象台预测,今天将是本轮降水过程的最强时段,一条狭长的强降雨带将从广西北部、湖南东南部绵延至江西大部、浙江大部地区,局部地区将有暴雨。今天至9日,南方地区还将经历一次较强降水过程,江南大部、西南地区东部、广西等地有大雨。

据市气象台预报,今天多云,下午开始转阴有阵雨或雷雨,雨量中等局部地区大雨。市区最高气温25℃,最低气温16℃,东南风3级。

接下来,又要迎来双休日了。对于计划双休日出门的人来说,可能有个不大的好消息,双休日不时会有阵雨来搅局。

明天周六是阵雨或雷雨转阴天,市区最高气温23℃,最低气温17℃,东南风转东风3级。周日,阴转多云,夜里可能还会有降水。

不过,这个双休日的降水过程毕竟不会持续整天,带好雨具、避开阵雨出行似乎也是不错的选择。

微健康

春夏之交如何预防四种疾病

春夏之交是冷暖空气频繁交汇的时期,天气多变,忽冷忽热,也是细菌、病毒等微生物繁殖、传播的季节,若不注意卫生保健,很容易患上疾病。尤其要注意以下四种疾病的预防:

感冒等呼吸系统疾病

在春夏之交的季节,对一些身体瘦弱,上呼吸道抗病能力低,工作、学习繁忙的人来说,更容易着凉,诱发感冒。免疫力低下的中老年人,以及患有各种慢性病的人,体质虚弱,容易因天气变化发生呼吸道疾病。

这段时期尤其要养成良好的生活习惯和有规律的作息时间,保证充足的睡眠,不能过于疲劳,保持愉快的心情。要关注天气的变化,随时根据天气的变化增减衣服,避免着凉。饮食上,要清淡、易消化,多吃高蛋白、高维生素的食物。多吃些蔬菜,水果,忌食生、冷食物。多喝水,不要吸烟、喝酒,不吃刺激性食物。

心脑血管疾病

春天容易让人放松对春寒的警

惕性,春寒带来的气温骤降,会使血管收缩加强,造成血压波动,从而引发心脑血管疾病。首先应定期体检,早期发现脑血管病的危险因素,如高血压、糖尿病及高血脂等。其次要注意养成良好的生活习惯,如戒烟、戒酒,饮食注意低盐、低脂、低糖,注意生活规律,保证充足的睡眠,同时应参加一些适合自己的健身活动。要保暖,有心绞痛或高血压的人,尽量少做剧烈运动,情绪要平和,不能生气上火,少到户外活动。

糖尿病

春末夏初容易因天气变化引起血糖波动。注意合理膳食,心态平和,合理调整用药就能够减少很大的病痛,同时注意饮食调养。

骨关节病

要防范在春末夏初骨关节病发作,在日常生活中要做好防寒保暖,还可以做自我保健按摩,以驱散风寒、缓解疼痛。同时,也应加强户外锻炼。在饮食方面,多摄取一些含大量维生素的食物,以减缓骨质疏松,增强体质,减少骨关节疼痛的发生。

据新华网

微提醒

向航道倾倒砂石泥土最高可罚五万元

昨天来自市港航管理局的消息,根据近日生效的《中华人民共和国航道法》规定,如果单位和个人向航道倾倒砂石泥土和废弃物,将会受到最高五万元的处罚。

截至2014年底,宁波市内河航道72条,航道总里程1017.67公里,内河航道密度最大主要是鄞州区、宁波市区、余姚和慈溪。宁波港域进出港沿海航道主要有三条,即甬江航道、北航道和南航道、象山港航道和石浦港区航道,共计约200公

里。据介绍,宁波常见的航道违法行为主要有:向航道内倾倒建筑垃圾、砂石、泥土(浆)等废弃物;在航道内种植植物、设置水生物养殖设施、张网捕捞;侵占、破坏航道或航道设施等。

根据《航道法》规定,对于向航道倾倒砂石、泥土和废弃物的行为,对单位和个人最高可分别处罚五万元和2000元;此外,违法行为人还需要承担赔偿责任。

吴明京 王军 张鹏飞 宋兵

微发布

毛葆庆先生捐赠50枚人工晶体 贫困家庭白内障患者可报名申请

宁波市荣誉市民、“光明使者”毛葆庆先生近期将抵甬,向我市市民捐赠50枚美国进口优质人工晶体及耗材,由宁波市眼科医院为贫困家庭白内障患者免费复明。

即日起,残疾、低保贫困家庭白内障患者及其家属,可凭患者身份证、残疾证、低保证到宁波市眼科医院11楼防盲办报名。

董程红 李黎

我市启动百名劳模进职校计划

昨日,宁波市教育局联合宁波市人社局、宁波市总工会,启动百名劳模进职校计划,全市38所职业学校将聘请百名劳模担任学生校外辅导员(成长导师)。

昨天下午,全国劳动模范王剑浩、高泽普,省劳动模范朱德能,为宁波第二技师学院45名“二技技能之星”颁奖,并在“中国梦·劳动美”劳模巡回报告会上,与师生代表分

享青春奋斗故事,弘扬劳动光荣、技能宝贵理念。

据悉,劳模进职校活动是“宁波市2015年职业教育宣传暨校企合作服务月”活动之一。服务月期间,还将开展职业教育开放体验日活动、校企合作服务活动、校企合作对接会暨毕业生专场招聘会、与企业家对话,参观阿里巴巴总部等活动。

成良田 陆灵刚 高源

浙江大学明州医院 国际保健中心江东分院明天开业 现场前100名市民可领取免费体检券一份

明天起,宁波人体检又多了一个选择。位于宁波市江东区中兴路762号(开元大酒店斜对面)的浙江大学明州医院国际保健中心江东分院开业了。

据悉,浙江大学明州医院国际保健中心是集体检、保健、健康咨询、全科医疗、家庭医生、导医等多功能于一体的现代化、规范化的高端大型体检中心。江东分院拥有4000余平方米的体检空间,酒店式装修,3层设5个独立体检区域,有早餐吧台、休息区、阳光室、VIP客户总统套房,可同时容纳400余人体检。体检后,大家还可以享用丰富多样的免费自助营养早餐。

浙江大学明州医院国际保健中心江东分院拥有专业体检所需的多项先进技术,包括内镜、骨密度等高端检测技术,妇科、眼耳鼻喉等常见病的高端诊疗技

术,以及一些功能检查技术,如身体成分测试、疾病基因检测、肺功能检查、疾病风险评估、精神心理分析等。

目前江东分院有人员80余人,其中医生30人、护士导医50人,并且依托浙江大学明州医院100多位医学专家,为体检者提供全面的养生、保健、防治疾病的建议。

开业活动定于今天上午8点15分开始。为回馈广大市民,庆祝浙江大学明州医院国际保健中心江东分院开业,上午7点到9点前100名市民,可领取免费体检券。每人限领一张,先到先得。

免费体检项目包含:一般检查、内科、外科、耳鼻喉、眼科、血常规、尿常规、肾功能、血脂二项、血糖、AFP、CEA、心电图、肝胆胰脾双肾彩超、胸片(DR不出片)。

董程红

本地知名专家本周末聚集 浙江大学明州医院

周末两天,宁波各大医院名医专家将在浙江大学明州医院为患者服务:本周六上午8:00,市一院五官科主任医师张建华、肾内科主任医师陈丕平,市二院胃肠外科主任医师陈平、甲状腺外科主任医师李健君,妇儿医院小儿骨科主任医师王松克,李惠利医院呼吸内科主任医

师吴宏成,市中医院风湿免疫科主任医师洪淦;周日上午8:00,市一院五官科主任医师张立涛,市二院呼吸内科主任医师赵伟和、甲状腺外科主任医师易占波,李惠利医院胸外科主任医师沈韦羽。欢迎广大市民前往。

董程红

今日特惠

超高性价比的苏州无锡二日游

苏州和无锡是宁波游客喜爱的热门旅游目的地,园林古镇、太湖美景、灵山胜境等每个景点都极具当地风景代表性,而且灵山大佛、木渎古镇、盘门等几个景点,自己去光门票费用成本就要328元,门票过高的原因很多苏州无锡的旅游路线都没有安排这些景点,非常遗憾。5月我们联合景区酒店车队共同让利推出超惠价,仅限5月23日和30日两团,邀请宁波游

客朋友们一睹苏州无锡代表性景点的风采。
无锡灵山大佛、苏州木渎古镇二日游
发团时间:5月23日、5月30日
价格:298元(全包价)
运河旅游报名热线:87651111
运河旅游QQ群:411030887
报名地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼
运河我去游网:www.57676.com
旅游许可证:L-ZJ-CJ00079