



## 天气·表情

昨天,鄞州区古林镇茂新村一石捣白里的荷花开了。 记者 龚国荣

## 与你聊天

# 今明继续多云和晴 入夏或在5月底之前

□记者 罗湘波

昨天是“中国旅游日”,甬城的天气也十分配合,没有雨水来搅局,市区最高气温28.5℃。

当我们发现短袖、凉鞋已经成为生活的常态时,有读者频繁问及2015年“入夏”是什么时候?

入夏首先有个条件,连续5天的日平均气温稳定保持在22℃以上,其第一天即为入夏首日。据气象资料显示,宁波入夏通常在5月底6月初,像去年入夏时间是5月24日。

从市气象台昨天15点发布的7天预报来看,未来5天还很难保持在

22℃以上。不过,市气象台首席预报员庞宝兴说,今年入夏估计就在5月底之前的几天了。

其实,入夏前后日均气温变化幅度较小,近期宁波也一直在日均气温22℃上下波动,这对人体体感而言差别也不大。仔细留心身边就会发现,短袖穿在身上,池塘里睡莲已开,晚上青蛙叫个不停,这些夏日的元素已经进入了我们的生活。

据市气象台预报,今天天气和昨天相仿,多云为主,市区最高气温26℃,最低气温19℃,偏北风3级;明天阳光要更灿烂些,晴到多云,早晨微凉14℃,中午最高可以到26℃左右,东北到东风3级。

## 微提醒

### 考生盲目进补适得其反

下个月就要中高考了,为了提高孩子的记忆力,最近来医院营养科咨询的家长多了起来。“医生,我给儿子买了甲鱼、土鸡蛋外,还买了蛋白粉、补脑的保健品,以前他从来都没吃过这些东西,可以给他补充吗?”家住镇海的周女士向龙赛医院营养科医生咨询道。

龙赛医院营养科主管营养师宋燕告诉记者,中高考前夕给孩子进补不能盲目。“进补不当,不但达不到预期的效果,还有可能会适得其反。”宋燕提醒,中高考前夕要注意食物科学营养、平衡膳食,一日三餐应以“早餐吃好、中餐吃饱、晚餐吃少”为原则,食物选择尽可能做到多样化。

考生复习考试期间,由于生活和学习节奏较快,大脑活动处于高度紧张状态。此刻,大脑对氧和某些

营养素的需求比平时增多。如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素、铁等。

考前几个月,一些家长给孩子买多种补品和保健品,指望给孩子补补脑子,医生称,这是一个误区。“一般人到16岁以后,大脑已基本发育完成。同时,人的智力受多种因素的影响,营养只是诸多因素之一,各种天然食物中已经包含了人体所需的各种营养素,只要不挑食、不偏食,均衡地吃好一日三餐,就能满足需要。”

医生表示,最近天气转热,人容易上火,过多地进补人参、鹿茸等温补药品,轻的容易引起咽喉红肿、大便干结,重的可导致鼻子出血、大便出血或睡眠不安等症状,挑选温补类药材时,最好先咨询医生,不要盲目进补。

周科娜 刘春霞

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。

## 部分失业职工也能享受生育保险待遇

张女士:我是海曙区的户口,目前还在领失业金,下个月我就要生孩子了,还能享受生育保险待遇吗?

我们来帮你:昨天,记者从市人力资源和社会保障部门了解到,拥有宁波城镇户口的失业人员,可以享受生育医疗费用定额补偿待遇,补偿标准与参加生育保险的在职职工相同。

需要注意的是,符合国家计划生育政策规定的失业女职工申请定额医疗费需要符合以下条件。

户籍上需要是宁波市城镇户口的失业人员,如果是外地城镇户在宁波按月领取失业金的产妇不能领

取定额医疗费,但宁波的集体户籍人员可申领定额医疗费。

失业前的最后一个用人单位已按规定参加了宁波的生育保险,并连续缴费满10个月。这里说的“连续缴费满10个月”,并不限定要在生育当月之前,只要最后一家单位有过满10个月的连续缴费记录且女职工在失业期间生育子女的,均可申领定额医疗补助,在浙江省变换用人单位并且未间断缴费的,变换前后用人单位为其缴费的期限同样可以连续计算。

此外,上述失业女职工不享受生育津贴,但可享受生育补助金。

记者 罗湘波

## 微发布

### 沿江建筑照明景观提升改造

昨晚,在钱业会馆,几名工人正在对新装的照明设施进行调试,随着灯光亮起,钱业会馆的正门、后门及两侧墙面被洗墙灯和投光灯映出简洁大气的灯光效果,整个建筑显得生动、亮堂了很多。

据了解,这是城管市政部门针对解放桥—兴宁桥沿江建筑照明景观的一次提升行动,除了钱业会馆

外,还将对宁波日报音乐厅、宁波影都、海顿公馆、江北建设银行、天封大厦等沿江建筑进行灯光增补,让这些建筑都“亮起来”。

据悉,本次三江六岸沿江建筑照明提升工程预计在5月底前全部完工,待整体改造完成后,三江六岸的沿江景色将更具观赏性,成为市民夜间散步和游玩的好去处。

边城雨 周骏

### 海曙开展夏季市容秩序整治行动

为了给广大考生提供一个良好的学习、休息和考试环境,确保考生顺利参加考试,海曙区城管局日前开始开展夏季市容秩序整治行动,

对辖区各学校、居民区、菜场等区域进行整治,重点打击可能影响考生学习、休息的早市、夜宵摊、工地噪声等。

边城雨 张立 蔡晓丰

### 江东有了“百姓城管”督导员

近日,江东成立“百姓城管”督导员队伍。据介绍,“百姓城管”督导员主要由各街道办事处推荐的督导员、城管义工、行风监督员;相关行业的作业、外包单位相关业务能手以及新闻媒体工作者等人员组成。通过督导员模式让百姓参与城市管

理的考核督查工作,让老百姓给全区的城市管理工作进行打分,同时,通过形式多样的参与方式,让老百姓体验城管工作,宣传城管工作,从而以点带面、点面结合,提升群众在日常生活中的文明意识、参与意识和督查意识。

边城雨 杨拥 包静琴

### 著名作家阎真周六将做客天一讲堂

5月23日下午2时,著名作家、中南大学文学院教授、博士生导师阎真将做客市图书馆“天一讲堂”,带来一场主题为《从沧浪之水到活

着之上》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

### 周日有一场“行走觉醒分享会”

5月24日下午2时,宁波大学园区图书馆将推出“悦读国学堂”,邀请传统文化推广人、天一学堂创办

人李忠军主讲一场《行走觉醒分享会》。感兴趣的读者届时可直接前往宁波大学园区图书馆聆听。

金晓 陈金菊

## 今日特惠

### 德国法国瑞士9天游

漫步于莱茵河畔,体验法兰克福带来的现代化魅力风情;游走在海德堡老城区,欣赏大学风光,激发您所有的幻想细胞。

童话城堡:外观新天鹅堡,在山峦云雾中,新天鹅堡犹如圣洁高雅的白天鹅,在阿尔卑斯山脉中若隐若现,它优美的造型、梦幻的色彩令您过目不忘!

滴滴湖:黑森林地区最漂亮的湖泊之滴滴湖,湖水清澈见底,环湖杉树郁郁葱葱,黑森林那浓浓的绿、幽幽的湖和林中鸟类天籁般的鸣啼,共同营造出这里独特的浪漫氛围。

独特体验:特别为您献上坐落于欧洲西北部森林之国卢森堡大公园!

德国法国瑞士9天游

发团日期:6月6日 价格:9999元/人

5月25日之前一人报名立减500元/人,两人报名立减1000元/人

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

运通我去游网:www.57676.com

旅游许可证:L-ZJ-CJ00079