



聊天



夏夜外出纳凉的市民逐渐增多。 记者 徐佳伟 摄

# 今天是农历六月六 民间有晒衣、晒书的习俗

本报讯(记者 陈胜男) 太阳不那么娇艳,这几天气温依旧保持在35℃高温线下。今年头伏看来是不会热了,今明是头伏的最后两天,市气象台预计,今天我市阴有阵雨或雷雨,局部雨量中等,明天多云到阴,局部阵雨或雷雨。市区最高气温31℃,最低气温约25℃。

## 农历六月六,家家晒红绿

今天是农历六月初六,正是大晒之时。民间有句谚语叫“六月六,家家晒红绿”。“红绿”指的是五颜六色的衣服。相传每年到了这一天,如果阳光充足,人们就会将家里的衣物、鞋帽、被褥拿出来晾晒。

选择这一天,是因为此时恰逢长江中下游地区的梅雨季即将或已经过去,经历了一个以“霉腐”为特色的时节,自然是要晒一晒,防止衣物、被褥损坏的。

“六月六”还有藏井水的民俗,藏井水、晒衣等行为都是夏季讲究卫生的良好民风。在这一天还有一些娱乐活动,比如划龙舟、赏荷、采莲。

除了晒衣物,凡是有藏书的家庭,

会把陈年累积的书籍都摊出来暴晒。久而久之,这一天也被称为“晒书节”。

## 多食瓜果度“苦夏”

一到夏天,人就变得没什么胃口,这也难怪有人会说“苦夏”了。夏季气温升高,不少人思饮食,进食量较其他季节明显减少并伴有低热(体温在37℃—37.4℃之间波动),身体乏力疲倦,工作效率低,体重也会减轻。

“苦夏”其实并不是病,不过严重者可以在医生指导下服用维生素C和维生素B,以利于调整植物神经功能消除这种症状。

这个季节,人体胃酸和消化酶的分泌减少,使食欲受到影响。而气温一高,很多人爱喝冷饮解暑,冷饮下口确实会获得短时的舒畅,但也容易加重肠胃负担,导致消化不良。

如果你也有“苦夏”的症状,可以适当吃些苦瓜,不仅能清心除烦、醒脑提神,还能增进食欲、健脾利胃。此外,进食绿豆有清热解毒、消暑利尿之功效。西瓜则能补足丢失的水分,更能增加营养。

生活关键词

## 菜篮子

记者昨天从市商务委获悉,7月24日—27日,淡季菜篮子展销会将在市体育中心东大门广场举行,开市时间为每天上午6:30至10:00。

据悉,本次展销会展销场地面积约4100平方米,参展企业约150家,展销摊位约200个。本地菜篮子基地、菜篮子骨干企业和名特优加工示范骨干企业将带来多种菜篮子商品。

记者 朱一丹  
通讯员 王鹏云

快报

## “五自觉一主动” 53家单位昨倡议文明交通

本报讯(记者 张颖) 斑马线前,礼让行人,已悄然遍布宁波这座“四连冠”文明城市的各个角落,成为文明城市的素质标志。为进一步深化“文明有礼、整洁有序”主题实践活动,昨日,29家宁波市全国文明单位及24家市级文明机关标兵单位向全市文明单位、文明机关发出倡议:积极参与“五自觉一主动”文明交通行动。

“五自觉一主动”文明交通行动的核心是:自觉做到不车窗抛物、不随意变道加塞、不乱停车、不随意按喇叭、不滥用远光灯,主动礼让斑马线,重在倡导司机自觉摒弃交通陋习,树立交通文明新风。

在昨天举行的倡议会中,市公安局交通警察局政委杨国胜就文明交通行动的有关事项进行了简要布置,除去对全市斑马线进行一次检查外,还将加大道路交通执法力度,及时通报不文明交通行为。市交通委代表表示,将加大各类车辆经营单位管理,推广公交礼让斑马线等经验,让“主动礼让斑马线”在城市道路、城郊接合部、农村道路全面铺开。

## 高校毕业生存档迎高峰 有单位跟单位,没单位跟户口

本报讯(记者 罗湘波) 随着毕业季的到来,宁波将迎来高校毕业生存档、查询档案的高峰期。

市就业管理服务局毕业生服务科罗颖燕介绍,高校毕业生应将档案存放于各级人力社保局毕业生服务机构,有单位跟单位,没单位跟户口。

打个比方,毕业前已签订就业协议书的毕业生,如就业协议书上“用人单位上级主管部门”由宁波市人才服务中心盖章的,档案应存放至宁波市人才服务中心;“主管部门”由各(市)区人才市场管理办公室(人才中心)盖章的,档案应存放相应的各县(市)区人才市场管理办公室(人才中心)。

还有一种情况,“用人单位上级主管部门”由教育局、城管局、贸易局等机关事业单位盖章以及部属、省属、市属国有单位盖章的,档案应存放在其主管部门的组织人事处。

毕业时仍未签订就业协议书的毕业生,应该将档案放在户籍所在地的县(市)区人才市场管理办公室(人才中心)。档案到了相应单位后,不管是已就业还是未就业的毕业生,都需要办理报到手续。据悉,高校毕业生办理报到手续的有效期限为毕业当年12月底之前。

## 救援基金

近日,我市红十字会消防专项救援基金成立。

据了解,红十字会消防专项救援基金的救助对象为消防现役官兵、合同制消防队员、消防文职人员,以及专职消防队员等社会消防工作者和见义勇为参与扑救火灾的群众,救助额度在500元到10万元。目前该专项基金启动资金为80万元。 记者 马涛  
通讯员 颜杰

## 义诊

本周六上午8:00—11:30,在浙江大学明州医院一楼门诊大厅,有一场主题为“预防肝炎·立即行动”的肝病大型讲座及义诊。来自各大医院的知名肝病专家、宁波市医学会肝病分会的主任委员们将出席活动,普及肝病防治知识,讲解肝病规范化治疗。欢迎广大患者及家属参加。

记者 董程红  
通讯员 姚璐璐

图说



## 当好“电保姆”

昨天上午,在姚江畔,国网宁波供电公司配电检修工作人员冒着高温,完成永丰桥水站的箱式变电站安装工作。

记者 董程红 通讯员 王嘉宾 李龙 朱启东

提醒

## 多肉植物夏天咋养? 控水、通风、遮阳很重要

□记者 谢昭艳

炎炎夏日真正来到,多肉植物该如何度夏?近日记者采访了专业的养肉人士及爱好者,请他们来传授下经验。

昨日,记者在花鸟市场看到,经营户出售的多肉数量、品种都有所减少。在一家专业经营多肉的店里,店主说,若是新手来买,她一般建议等到九月份再入货。

关于夏天如何养“多肉”,这位店主给大家两个建议,首先是控水非常重要,从现在开始,千万不能随意浇水了。一般二十天浇水一次,而且必须在较凉快的傍晚用喷雾器洒水,这样等

到第二天中午气温上升时,盆土基本干透,就不会伤及根系。如果水滞留在盆里,中午气温高时,盆土又湿又闷热,容易烂根,植株就“挂掉”了。她说,到了夏天,一些多肉会变得很丑,干巴巴的,很多人以为是缺少水分,忍不住频频浇水,这是大忌。

其次,通风、光照也很重要,一般来说,放在室外遮阴处,空气流通,就无大碍。若放在室内,建议早晚搬到户外透透气。若长期放在室内,容易“闷”坏。

种植、经营多肉多年的陈先生则提醒,多肉避雨非常重要,夏季雷阵雨来得急。尤其是午后的大雨,高温状态再遇到雨水,多肉的根部容易腐烂。

今日特惠

## 孝敬爸妈,青岛潇洒游

青岛具有“东方瑞士”、“万国建筑博览”之称。现时的青岛是旅游的最佳季节,碧海蓝天,美不胜收。运通旅游精心策划了适宜中老年朋友的青岛五日游汽车班旅游产品,产品中包含了280元的大礼包(120元海鲜餐,60元的特色饺子宴等),价格很实惠,行程安排合理充实;在服务细节上,运通旅游确保独立发团,全团配备导游全程陪同服务,绝对的超值划算。

青岛·威海·烟台·蓬莱·日照·连云港海滨汽车5日游  
发团日期:8月3/10/17/24日  
特惠价:498元/人,赠送旅游人身意外险15元/人  
报名及投诉电话:87651111  
运通旅游QQ群:411030887  
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  
浙江运通旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)

## 关注空气质量,关爱家人健康 宁波市民凭身份证免费 申领两台负离子空气净化灯

空气是人类赖以生存的必须的元素之一,人每天要呼吸16.7公斤空气,相对于喝水2-3公斤和吃食物5-8公斤来说,空气是人体最大的消耗品。时下,人民非常关注空气污染问题,人的健康与空气密切相关,为了“科技改善生活,远离空气污染”,由宁波碧联联合多家爱心企业发起的,远离空气污染的惠民活动在宁波正式启动,活动第一步就是向宁波市55岁以上的中老年朋友免费发放两台负离子空气净化灯(限夫妻)。负离子空气净化灯能够净化空气中烟雾、有害气体、有机异味、飘尘、花粉,可

以阻止这些可吸入颗粒物聚集,让它们在空气中进行无毒反应并分解后落下来,从而达到净化空气的理想效果。可见它对环保和人类健康有着重要的意义,并且使用这种负离子净化灯后每天都能让你呼吸到新鲜的空气,如置身于大森林里,远离空气污染对身体的危害。

**负离子空气净化灯免费申领条件:** (1)本市常住居民;(2)申领人年龄必须大于55岁;(3)持本人身份证。负离子净化灯宁波免费申领600台,望符合条件的中老年朋友尽快申领,领完即止!!

报名电话: 55861458 55861406