



聊天 今天雨止气温回升



昨天阴雨绵绵,鄞州章水镇的四明山中云雾缭绕。 记者 张海华 摄

本报讯(记者 陈胜男) 雨天明显转凉,宁波好似一下子切换到了秋季模式。不过,昨天夜里起降雨减弱,今天雨止,气温回升。

据市气象台预报,今天我市多云到阴,局部有阵雨。明天多云到晴。因为昨天降雨,气温不高,最高气温仅19.8℃,预计今明能回升到27℃—28℃。但这两天的最低气温变化不明显,仍在18℃左右。

前天我们聊到今年会不会有秋台风。这不,“台风论坛”官方微博昨天预测,今年有秋台风生成,但极有可能没

有登陆的秋台风。

今年有可能成为我国史上登陆终台最早的一年。也就是说,很可能今年最后一次台风登陆的时间就是7月,第5号台风“苏迪罗”。

“台风论坛”官方微博认为,有三大理由极有可能促成这一结论,一是副热带高压南压提前;二是厄尔尼诺威力巨大;三是远洋台风活跃,13日刚刚生成今年第19号台风“环高”,接下去还有第20、21、22号台风胚胎酝酿,它们将接连生成,但难以登陆。

发布 我市第六次荣获“全国无偿献血先进市”称号

本报讯(记者 童程红 通讯员 林柱洲) 近日,我市被国家卫计委、中国红十字会总会和解放军总后勤部卫生部授予2012—2013年度全国无偿献血先进城市荣誉称号,这是我市连续第六次获此殊荣。

据悉,全国无偿献血先进城市评选两年一次。在最近这次评选中,我市有907位献血者获奖,其中240位献血者获

得全国无偿献血奉献奖金奖(累计献血40次以上)、191位献血者获得无偿献血奉献奖银奖(累计献血30次以上)、476位献血者获得无偿献血奉献奖铜奖(累计献血20次以上),获奖人数比上次增加了55人。无偿献血志愿服务奖84人。同时,中国石油化工股份有限公司镇海炼化分公司荣获全国无偿献血促进奖(单位)称号。

生活关键词

家政培训

日前,记者从市总工会获悉,初级家政服务员、育婴师、养老护理员免费培训班正在报名中。

其中,家政服务员的培训课程包括制作家庭餐、家居清洁等。育婴师课程内容为计划免疫与预防接种基础知识、婴幼儿食品制作等。养老护理员的课程内容为老年人生理、心理特点,老年人常见疾病、技术护理等。

据悉,只要文化程度小学以上,男60周岁以内,女50周岁以内的在职职工均可在10月10日前报名参加(其中育婴师只招女性)。培训时间将在10月中旬,考试合格后颁发国家人社局职业资格证书。报名请至宁波市总工会五一学校。

记者 滕华
通讯员 杨菁
通讯员 夏幼静

提醒

多种早期乳腺癌难以自检发现

建议40岁以上女性普查

本报讯(记者 罗湘波) 乳腺癌是女性发病率最高的癌症之一,很多女性是通过自我“触觉”肿块来发现乳腺癌的。“其实,多数早期乳腺癌不是以发现肿块为首发症状,建议40岁以上女性普查乳腺癌。”昨天,宁波大学附属鄞州医院乳腺专家副主任医师王劲告诉记者。

前不久,38岁的刘女士像往年一样到鄞州医院做乳腺检查,超声检查显示没有发现异常,但王劲建议她进一步进行乳腺钼靶检查。结果,检查诊断为乳腺导管原位癌,早期乳腺癌。所幸发现得早,王劲通过临床治疗治愈了她的原位癌。

王劲说,女性自行触摸检查排除乳腺癌虽是方便实用的检查手段,但多种早期乳腺癌并不是以肿块为首发症状。如乳腺导管内癌、隐匿性乳癌、湿疹样乳癌、乳腺原位癌等,往往只能通过特殊仪器检查才能发现。

王劲建议,40岁以上女性应该积极参加乳腺癌普查。目前,乳管镜、钼靶、超声、磁共振、核素等检查,已能明显提高乳腺癌的早期检出率。

据悉,相比其他肿瘤,乳腺癌的发生与发展与体内雌激素、孕激素水平及其代谢有关。发病率随年龄增长而提高。20岁以后发病率迅速提高,45至50岁较高,但呈相对平坦,女性绝经后发病率继续提高,到70岁左右达最高峰。

根据不同年龄段,王劲从饮食方面给了一些建议:20至40岁的女性尽量少吃高热量食物;更年期女性因激素水平和免疫力下降,会喜欢吃蜂皇浆等富含雌激素的保健品,但含雌激素的保健品吃多了会导致乳腺增生,甚至诱发乳腺癌;很多老年人和喜欢吃咸货的人要少吃腌制过的臭冬瓜、咸鱼、泥螺、蟹糊。

今日特惠

秀美磐安山水 休闲好地方

磐安县隶属于浙江省金华市,位于浙江省中部,有“浙江之心”之称。或许对于你来说,还是个陌生的代号,或许只是在旅行途中,因为一个做旅游的朋友一句“磐安是个好地方”而突然心动起来,心底莫名冒出一股“幽境寻芳”的冲动。但当你身临其境之时,磐安不再是个地名符号,而沉淀成为一场入梦难寻的陶渊明式的心结之地。跟随运通旅行社,走进磐安,让这里的深山远水圆您登峰溯源之梦。走进磐安,让这里的菇香药香茶香伴您领略自然神韵。走进磐安,让这里的民俗文化为您打开访古探幽之门。

线路:山水磐安——舞龙峡、水下孔特惠一日游
发团时间:9月20日(周日) 价格:109元
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
运通我去游网:www.57676.com
浙江运通旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)

静坐银幕前,漫游全世界

去年9月,首届宁波文化广场国际短片电影周带着好看好玩的好故事登陆甬城,引爆金秋。今年十一黄金周,2015宁波文化广场国际短片电影周将如约而至,邀您一起静坐银幕前,漫游全世界。



班夫山地,一场惊险刺激的极限漫游

班夫山地电影节有“户外奥斯卡”之称,以它的极限视角风靡全球30余年,于2010年首次进入中国,相继在北京、上海、深圳、广州掀起大规模的“班夫”热。本次班夫山地电影节以特别单元现身甬城,放映6场精选自全球各国的户外极限运动主题影片,涵盖越野、攀岩、登山、潜水、冲浪等多类令人热血沸腾的题材内容。喜爱纪录片的观众和户外爱好者们将置身宁波文化广场大剧院,通过硕大的银幕,欣赏到世界上最伟大的原始地貌和自然风光,领略多元的山地文化,感受别样的探险经历,收获难得的身心体验。期待已久的宁波“班迷”们可以在家门口观赏山地及海洋两大主题的热血影像。

班夫特别单元观影券现已在多个渠道正式开售。关注宁波文化广场官方微信,登录宁波文化广场官方网站、宁波文化广场大

剧院官网、大麦网宁波站,或在乐土户外旗舰店均可购买班夫特别单元观影券,9月20日前购票还可享受特别优惠。

除班夫特别单元之外,10月3日—7日,本届电影周的“重头戏”短片电影展映将在CGV星聚汇影城(文化广场店)拉开帷幕,和平单元、儿童单元、女性单元、生活单元、特别展映、欧盟电影节等主题电影数百部精彩短片任君欣赏。

大师沙龙,与电影人的私密对话

展映以外,星光闪耀的电影人也是电影周不可或缺的一部分。本届电影周本着“互动参与、可亲可近”的特色理念,邀请国际知名电影人亲临甬城,以“大师沙龙”的形式,与电影爱好者们面对面交流。10月3日—5日,主讲嘉宾将以赏析、讲课、提问、交流互动等多元方式,与市民朋友们开展气氛轻松、内容有多度的对话,分享拍摄短片电影中的乐趣与体会。

丁益 叶倩筠

日期	时间	活动名称	活动简介	地点
9月22日—9月25日	全天	短片进校园	作为本届电影周的前期预热活动,主办方将带着短片走进校园,让更多大学生了解电影周,参与电影周。	宁波市相关高校
10月1日—10月7日	全天	大师训练营	今年的电影周将携手欧盟电影节,邀请近年荣获国际短片大奖的知名导演担任训练营导师,亲自指导三组本地优秀短片拍摄团队完成其梦想短片的创作,并参与展映、评奖环节。	宁波文化广场
10月1日	14:00	开幕式	作为本届电影周的正式启动环节,它将拉开整个活动的帷幕。	宁波文化广场大剧院
10月1日—10月2日	14:00—22:00	国际优秀短片电影展映(班夫单元)	国际优秀短片的集中展映是本届电影周的核心内容,我们与加拿大班夫山地/海洋电影节、欧盟电影节、德国柏林国际短片电影节等众多国际专业机构深度合作,从全球30多个国家和地区甄选出200余部优秀短片电影,市民可通过系列观影活动,尽情感受短片电影的独特魅力。	宁波文化广场大剧院
10月3日—10月7日	14:00—22:00	国际优秀短片电影展映(其他单元)		CGV星聚汇影城(宁波文化广场店)
10月3日—10月5日	下午	大师沙龙	获奖电影导演、制片人将在研习班上,以赏析、讲课、提问、交流互动等多元化方式,令参与者零距离汲取大师经验,并拓宽其在短片领域的全球化视野。	宁波科学探索中心5楼报告厅
10月1日—10月7日	全天	“红帽子”全民观影节	仅需观影满三场,观众即可获得本届电影周特别纪念品,限量千份,先到先得。另外,主办方还将向全市公开征集热爱短片电影的观众——电影周最重要的“主角”,他们将成为电影周认证的“红帽子”影迷,获得独一无二的荣誉和众多特权。	宁波文化广场
10月7日	16:00	闭幕式	80位短片电影爱好者及“红帽子”影迷将获邀出席闭幕式活动,与众多国内外重量级嘉宾、媒体等共同欣赏闭幕式精选系列短片,并将作为大众评委参与“大师训练营”成果短片的评选环节,一起见证本届电影周的圆满落幕。	CGV星聚汇影城(宁波文化广场店)

CGV星聚汇影城的国际优秀短片电影展映与“大师沙龙”活动都向市民朋友们免费开放。更多活动详情,请关注宁波文化广场官方微博、微信。