



春节7天高速公路免费通行

从2月7日零点开始,初五初六或出现车流高峰



本报讯(记者 房伟 通讯员 褚惠强) 再过4天就是春节,全国高速公路将进入新一轮免费通行周期。记者了解到,今年春节长假高速针对7座以下小客车免费通行将从2月7日(除夕)零时开始,至2月13日(大年初六)24时结束,共7天时间。今年另外3个免费通行周期分别为清明小长假、五一小长假和国庆长假,全年免费通行时间为20天。

据了解,为实现收费与免费通行的平滑过渡,宁波各高速入口将从2月6日(廿八)傍晚6点起,对小客车停止发卡,改发纸质通行凭证。车辆如在当晚24点前下高速,则按凭证上记录的高速入口开始计算通行费,而零

点以后则直接抬杆免费放行。同样,在13日(正月初六)晚上8点后,高速入口再度发放纸质通行凭证,在14日零时前下高速,直接抬杆免费通过,而在14日零时以后,则将按照凭证收取通行费。

往年,春节长假期间的高速通行车流呈逐日递增的趋势,除夕当天主要是返乡自驾流,目的地集中在湖南、湖北、江西、安徽、山东等地。人们会选择在除夕当天到来前几个小时或除夕清晨上路来节省高速通行费用,车流量比较大的时间主要集中在早上6点到7点,上午9点到10点,以及下午4点到5点。

市公路局相关人士提醒长途自驾返乡的市民:往

西至江西、湖南方向走杭金衢高速,在衢州境内上午8点到12点容易发生拥堵,尽量避开这个时间段;往南至福建方向,甬台温高速温州南至飞云段容易拥堵,若遇此情况,可从飞云和温州南上下高速,走104国道。

同样,往年长假后半期,中短途自驾游、走亲访友会迎来一波小高峰,春节车流最高峰或将出现在长假的初五、初六这两天。公路部门预测,今年春节长假期间天气不错,车流应该会比往年有所增加,杭州湾跨海大桥南接线、象山港大桥、舟山跨海大桥仍旧是车流比较繁忙的路段。

换新钞迎新年 市民大冷天里热情高 银行提现高峰显现

本报讯(记者 崔凌琳) 农历新年渐行渐近。本周起,甬城各家银行网点如期迎来提现高峰,而为讨彩头换新钞的人群成了最近几天银行最为典型的客流。

“能否帮我换2万元新钞,最好是新版的百元大钞。”昨天上午10点左右,市民陈女士来到中山西路工行分行营业部,经过了半个多小时的等候,她如愿取得一沓崭新的钞票。

就在一个小时前,陈女士已在离家不远的一家银行网点提出过取新钞的要求,无奈送款车未到,她只好找更大的网点换钞。“每年过年都会准备足够的新钱,不只是给亲戚朋友的孩子包红包用得上,也为新年花新钱图个吉利,所以尽管天很冷,也想尽快换妥。”陈女士说。

据记者了解,就从昨天起,全市各银行营业网点柜台前的客流量普遍出现成倍上升。其中,以现金提取和外币兑换业务增量最为明显,外币兑换者多用于出国旅游购物,而提现者除了准备必要的过节开销外,有相当一部分市民是特地前去兑换新钞的。

“即便是启用了各种自助终端、智能设备,岁末时分,许多现金业务还是需要柜面办理。比如,ATM机不提供新钞,所以市民包压岁钱所需的新钞必须在银行柜台提取。”药行街一银行大堂经理称。据悉,昨天一天,市区各家银行分行营业网点平均接待的换新钞市民就有30余个。

“实际上,不仅是100元新纸币,不少市民还提出了兑换整叠50元、10元的新钞的要求。”一名银行柜员告诉记者。据介绍,对于春节前新钞的投放量,央行会根据地区及网点需求全面考虑。一般来说,腊月廿十以后,大量的新钞都会专门运到各个网点,市民可根据需要前往询问兑换。

来自工、农、中、建、交等多家银行的反馈信息显示,从本周起,全市各银行的现金供应量迎来了年度最高峰,昨日,不少银行现金出库量已比平日翻了一番。而针对个别市民反映的“新版百元钞”不好兑的问题,银行人士表示,银行势必尽量满足客户兑换要求,不过倘若遇到银行未及时送钞或者当日新钞提前取完的情况,就需要市民多跑个网点了。

买什么样的滋补品送给亲朋? 营养师开出了几道“处方”

□记者 王元卓 通讯员 张慧琴 郑轲

不少市民都会在新春佳节为亲人朋友精心准备一份礼物。传统观念中,送礼多送滋补品,但滋补品也要根据受礼人的身体情况送得恰当。记者昨日采访了宁波市第二医院营养科主任徐斌斌,他给大家提供了几个既平价又实用的营养“食品处方”。

水果:优先选择本地的应季的

说到新春送礼,最先想到的就是水果。水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,但现在市场上水果品种繁多,到底该如何选择呢?

酸枣、鲜枣、奇异果(猕猴桃)、柠檬、樱桃、草莓、橘子等含有丰富的维生素C,可强化免疫系统,促进伤口愈合和对铁质的吸收。黄、红色等深色水果,如沙棘果、芒果、木瓜、哈密瓜、杏、橘、柑、枇杷、柿子中的类胡萝卜素含量丰富,类胡萝卜素在机体中可转化成维生素A,可改善夜盲症和皮肤粗糙等症状。紫黑色水果,如蓝莓、桑葚、越橘、紫皮葡萄、黑加仑富含花青素,花青素是纯天然有效的抗氧化剂,对抗衰老、调节免疫系统以及预防心血管疾病和癌症等有效。

徐主任提到,除了明白大致分类与作用后,选择水果也应该优先选择本地、应季水果,这样口感和营养价值都会大大提高。

乳制品:脱脂、全脂,冷藏、常温选择学问大

春节送礼挑选一款合适的乳制品,也是一个不错的选择。

选择牛奶时,首先要分清买的是乳制品还是乳饮料。徐主任建议通过查看蛋白质含量进行判断。通常纯牛奶蛋白质含量在2.9%以上。而一些乳饮料往往以水为原料,其次才是奶。这些乳饮料无法真正达到补充蛋白质的作用。

“什么样的人适合喝什么牛奶也有讲究,无特殊标识的纯牛奶通常是指全脂牛奶,适合大部分人群食用;糖尿病、高脂血症、减肥人群、某些脂肪消化吸收不良人群等,我们建议选择脱脂或部分脱脂牛奶。”徐主任提到。

某些人群在饮用牛奶之后会出现腹泻、腹胀或腹绞痛等胃肠道症状,多为乳糖不耐受,这时就建议大家选择酸奶。市售酸奶多数为冷藏酸奶,近几年也陆续出现了常温酸奶。作为礼品,人们更愿意选择后者。然而常温酸奶由于在牛奶发酵成酸奶后,即进行高温灭菌处理,而此时其中的乳酸菌已经被杀光了,

所以无法指望它们能帮你补充乳酸菌,但乳酸菌发酵产生的一些营养物质,以及钙和蛋白质还留在里面,对于那些想补钙和蛋白质,但无法通过喝纯牛奶实现的人群还是一个不错的选择。

鱼油制剂: 鱼油、鱼肝油 有区别

除了这些常见的礼品,徐主任还介绍了几种

营养师较为熟悉的营养食品:鱼油制剂、蛋白质粉、微量营养素补充剂、特殊医学用途配方食品。

鱼油是鱼体内的全部油类物质的总称,包括体油、肝油和脑油。鱼油富含 ω -3系多不饱和脂肪酸(DHA和EPA),具有抗炎、健脑、调节血脂等作用。“我们这里所说的鱼油并非指鱼肝油,消费者在购买的时候一定要认清自己购买的是鱼油还是鱼肝油。后者主要含有维生素A和维生素D,常用于防治夜盲、佝偻病等。”

由于海洋污染加重,因此建议选择纯度高,提取自深海无污染鱼类的鱼油产品。鱼油适合高脂血症人群,心脑血管疾病等人群;因富含的 ω -3多不饱和脂肪酸是大脑和视网膜的组成成分,对于改善记忆、保护视网膜具有一定作用,因此也适合长期伏案工作和过度用眼的脑力劳动者。

蛋白质粉:乳清蛋白、大豆蛋白适用人群不同

蛋白质是人体所有细胞、组织的重要组成成分,口服蛋白质粉的主要作用是纠正机体的蛋白质营养不良。目前市面上蛋白质粉主要为两大类:大豆蛋白粉(植物性)和乳清蛋白粉(动物性)。

不过值得注意的是蛋白质粉主要适用于外科手术、肿瘤化疗等导致蛋白质重度亏损,机体处于负氮平衡状态的人群;也可用于功能性消化不良、小肠吸收障碍等导致蛋白质摄入不足的人群;也可用于生长发育期的少年儿童、妊娠期和哺乳期妇女、胃肠道功能较弱的老年人等。对于平衡膳食的健康人群,徐主任并不推荐。

到底要送哪一种蛋白质粉也大有讲究。慢性肾病患者在严格控制蛋白质摄入量的同时,也要尽量选择优质蛋白质。乳清蛋白粉的吸收利用率较高,可以尽量减少患者的肾脏代谢负担。而肝脏疾病患者则可选择富含支链氨基酸的植物蛋白(大豆蛋白粉),以适当增加蛋白质的摄入量,但肝硬化晚期、肝昏迷患者则应严格控制蛋白。此外,痛风病人建议优先选择乳清蛋白粉。当然上述慢性疾病患者服用蛋白质粉还是在专业医生及营养师的指导下进行。

其他营养食品:根据不同人群针对性赠送

微量营养素补充剂,此类市售产品通常为复合制剂,富含人体所需的维生素和矿物质。这类营养食品要有针对性地选择,平衡饮食的人群则不建议赠送。

“对于某些肿瘤患者、长期卧床、进食量减少的老年人,大手术后恢复期等人群,则可选择特殊医学用途配方食品。”徐主任介绍,特殊医学用途配方食品是标准化的科学、均衡、全面的营养配方食品,容易消化吸收,可以方便长期或短期满足病人的营养需求。上述人群,因正常饮食受到限制,而单一的营养素补充剂也无法满足机体能量需求,就需要使用医用食品部分或完全补充日常饮食。但为避免长时期的误用和滥用,因此应当严格在医生和临床营养师的指导下选择使用。

鄞州区公开招聘 53名社区专职工作者

有意报考者,请于2016年2月17日至18日上午8:30至下午4:00,持本人有关证件办理报名手续。**相关招聘简章详见鄞州区民政局网站(<http://mzj.nbyz.gov.cn/>)。**
咨询电话:87419532、87419533。