立冬来了，暖暖的秋天还不肯走

昨天刚感觉气温有那么“一丢丢”回升，今天立冬就来了。

立冬来了，冬天还没来

昨天，一整天都是阴沉沉、灰蒙蒙的；午后还零零星星落了几滴雨；空气质量也不理想，有轻度污染。倒是气温，和前两天相比，略有回升，最高气温重新攀升到20℃以上，为20.5℃。

据市气象台对本周我市天气的预报：周五之前，我市的最高气温都将维持在20℃~22℃；最低气温，大多数时候维持在10℃~14℃，今明两天有望升至16℃。

一度以为秋天会这样“暖心”地陪着我们走一路，谁知，今天，二十四节气中的立冬就来“插一脚”。

《月令七十二候集解》中说：“立，建始也。”古人有到了立冬“水始冰”“地始冻”的说法。由此可见，立冬的到来，意味着冬天就要开始了。

10月29日，北京正式进入气象学意义上的冬季。气象学意义上的冬季，简单来说，就是要求“连续5天日平均气温低于10℃”。

对于地处长江中下游流域的宁波来说，主要针对黄河流域气候、物候转变的二十四节气总是来得太快了一点。我们这里入冬，差不多要等到11月底12月初了。

白天暖归暖，可早晚的冷意，还是不容小觑的。昨天，我市最低气温仅有10.1℃，是今年入秋以来第二冷的一个早晨。最冷的一个早晨，出现在11月的第一天，最低气温仅9.8℃。

天气总归是要一点点冷下去的。至于今年的冬天啥时候会来，现在谁也说不准。就拿2016年来说，头一天还在说不知道啥时候入冬，结果第二天上午就宣布“正式入冬”。

入冬与否，有时候就看冷空气的实力是否强劲。

减肥放一边，“补补嘴空”

立冬的到来，对我们眼下的生活来说，没啥太大影响，可放在过去，这可是个大日子。

立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”，放在古代社会是重要的节日。每年立冬，天子都要到郊外行“迎冬之礼”，还有赐群臣冬衣、矜恤孤寡的规矩。在宋代，立冬之日，人们还会更换新衣，庆贺往来，“一如年节”。

每逢“年节”，民间用来庆祝的方式，总归是很接地气的，就像民谚说的“立冬补冬，补嘴空”。

在北方，尤其是北京、天津一带有立冬吃饺子的习俗。因为饺子有“交子之时”的含义，而立冬正值秋冬之交。南方地区没有吃面食的传统，但“赛过小人参”的萝卜刚好初长成，到了最好吃的时节。

想要挑到好吃的萝卜，有几个易学的小诀窍：根形圆整，说明肥水充足，不会很辛辣；表皮光滑，这样的萝卜肉会比较细；分量要重，手感轻的很有可能糠心。

萝卜的味道有些辛辣，不见得人人喜欢，但它的功效是有目共睹的。《本草纲目》指出，“生吃可以止咳、消胀气，熟食可以化瘀、助消化”。《食疗本草》说，可以“利五脏、轻身，令人白净肌细”。《新修本草》说，能“大下气，消谷和中，去痰癖，肥健人”。

记者 石承承

秋天是菊花盛开的季节。为了营造更加优美的公园景观，市城管园林部门在日湖公园桃溪观鱼外侧的叠水瀑布、湖西路北侧入口、大草坪、内循环起点等处种植了菊花，共计约800平方米、25000株，有7个品种、5种颜色。目前，这些菊花都已进入盛开期。

记者 边城雨 通讯员 朱琼 摄

●核心价值观“十佳项目”展示专栏

甬城家庭文明之花常开

本报讯（记者 房伟） 家里的老妈妈已经九十高龄，她每周都与姐妹们轮流照顾妈妈；一直为社区护水护绿发挥热量，看到路面上有垃圾就认真清扫，不但如此，她还带动居民、家人共同为五水共治志愿服务。家住海曙区沁园丽庭小区的徐秀琴家庭日前获得2017年宁波“最美家庭”称号。

据了解，从2014年起，市妇联根据全国妇联和省妇联的统一部署，以群众自荐、互相学习、彼此借鉴、共同分享为宗旨，通过组织开展体现时代精神、契合家庭需求、群众喜闻乐见的寻找“最美家庭”活动，把“寻找”的主动权和“最美”的决定权交给群众。

截至今年9月，我市在村（社区）建立了1000余个“最美家庭”光荣榜，累计选出160户宁波市级“最美家庭”，35户省级“最美家庭”，4户全国级“最美家庭”。

家庭是人生的第一所学校，家庭教育在潜移默化中影响甚至决定孩子的品行。近年来，市妇联以家庭为单位，普及家庭教育知识、开展亲子游学、亲子阅读等活动促进家长与孩子共同成长。

其中，为引导和帮助母亲树立正确的家庭教育理念，由“自然母亲”成为“合格母亲”，从2007年开始，市妇联、市教育局、市财政局联合实施母亲素养工程，分阶段分层次对子女在18周岁以下的母亲群体开展继续教育，迄今共举办各类讲座3万余场，参训母亲达250万余人次。

我市还建立家庭教育长效服务机制，并普及家庭教育知识。通过专家学者、教师、草根讲师组成专兼职师资队伍，建成市、区县（市）两级共760名专家为骨干的家庭教育宣讲团，发展家庭教育志愿者2225人，定期进村（社区）入户进行宣讲。

此外，我市还在寻找“最美家庭”基础上，不断拓展内涵，鼓励基层广泛开展“平安家庭”“绿色家庭”“低碳环保家庭”“学习型家庭”“书香家庭”“美德在农家”“美丽庭院”等各具特色的家庭文明创建活动，如近两年兴起的“美丽庭院”创建活动，已成为我市妇女、家庭参与新农村建设的工作品牌，“美丽乡村看庭院、庭院美化靠妇女”的良好氛围初步形成。

我市三件新闻作品荣获中国新闻奖

本报讯 近日，中华全国新闻工作者协会主办的第二十七届中国新闻奖评选揭晓，我市三件新闻作品获奖。

宁波广电集团电视消息作品《中国笔王贝发小笔尖大制造 杭州G20元首笔撬动高端市场》（作者廖建斌、闫全、董寅寅、陈旭）获得一等奖。

宁波日报报业集团《宁波日报》新闻漫画作品《各忙各的》（作者丁安，编辑朱晨凯）、《现代金报》新闻摄影作品《天一阁修书人》（作者张培坚，编辑张亮）分获二等奖、三等奖。至今，宁波日报报业集团已连续11年合计21件优秀新闻作品获得中国新闻奖。

宁波市第二批试点特色学院公布

4所高校二级学院上榜

本报讯（记者 李臻） 记者昨日获悉，宁波市第二批试点特色学院名单日前公布，宁波大学科学技术学院文化创意学院、浙江工商职业技术学院现代模具学院、宁波工程学院杭州湾汽车学院、宁波卫生职业技术学院健康服务与管理学院等4所在甬高校二级学院上榜。

“创办一个特色学院，支撑一个产业。”这是宁波高校服务创新驱动战略的重要举措，是深化校企合作、产教融合，加快培养紧缺的高素质应用型和技术技能型人才的重要载体。

去年3月，市教育局、市财政局联合下发“关于积极开展创建特色学院试点工作的通知”，决定开展十大特色学院建设，在宁波高校的二级学院中，创建非独立设置的特色学院试点，对列入试点的特色学院，将安排不高于500万元的建设经费。

据悉，这些特色学院还将作为重大改革项目，列入宁波市国家职业教育与产业协同创新试验区实施方案。

第一批7个试点特色学院名单已于去年10月公布，分别是：宁波大学海运学院、浙江大学宁波理工学院机电与能源工程学院、浙江万里学院物流与电子商务学院、宁波大红鹰学院大宗商品商学院、宁波职业技术学院机电（海天）学院、浙江纺织服装职业技术学院中英时尚设计学院、宁波城市职业技术学院旅游学院。

根据有关规定，特色学院建设周期一般为4年，从2016起到2020年，对列入试点建设的每个特色学院，在高校办学绩效评价补助经费总量范围内安排不高于500万元的建设经费，主要用于支持试点高校加强高层次创新人才和创新团队培养和引进、优势特色学科专业和重点实验室建设、开展国际合作办学、参与国内外专业认证、加强课程建设等。