

天开霾散,只能等风来

本报讯(记者 石承承)这两天大家感受最深的,恐怕就是空气质量有些糟糕:仅以昨天为例,空气质量为轻度污染。放眼望去,周遭总有种灰蒙蒙、脏兮兮的感觉。

天开霾散,只能等风来。据气象部门消息,一股新的冷空气即将抵达,预计会在周五后期影响我市。

今天我市还是多云天气,但随着冷空气的步步逼近,明天就将转为阴有小雨,这次小雨过程不会持续太久,等到夜里就会渐止转阴了。

受冷空气影响,从明天下午开始,我市风向将从西到西南风转为西北到北风,风力也将逐渐增强到3-4级;明天夜里,我市沿海海面将出现6-8级大风,短时阵风9级。

有雨水冲刷,又有大风吹送,刚刚聚拢的霾还是会散去的。

接下来的周五和双休日,我市最高气温虽然将跌至20℃以下,像周六,最高气温甚至只有16℃左右,但看在好天气的份上,无非只是多加一件衣服而已。

这里总能找到您需要的信息

城管提前整治“快递占道”情节严重者将被处罚



城管队员在帮助四明路上一家快递网点移件。

本报讯(记者 边城雨 通讯员 包静琴 王闰文 摄)从昨天开始,市综合行政执法局(城管局)要求各级城管部门对“双11”引发的“病症”提前防范治理,以保证良好的市容环境不被破坏,对情节严重者将依法处罚。

鄞州城管等将管理工作前置,根据既往工作经验,提前把持市容秩序管控关,对辖区内快递公司进行了系统梳理和全面监管,竭尽全力维护市容“生态平衡链”。鄞州区综合行政执法大队要求各基层执法中队提前排摸辖区内快递公司和收发点,由一线执法人员分片区、分路段包干,落实教育提醒和专项治理工作。

针对线下部分沿街店铺违规悬挂横幅广告的现象,鄞州城管执法人员还联合社区开展专项整治。截至目前,已清理横幅广告25条。

近期市二院有两场健康讲座

本报讯(记者 孙美星 通讯员 郑轲)据悉,近期宁波市第二医院有两场健康讲座,邀请市民参加。

为倡导健康的生活方式,科学防控糖尿病,市二院将于11月11日(周六)下午1:30-3:50,在市二院4号楼3楼会议室举行“糖尿病患者的综合管理”讲座。届时现场提供免费测血糖、免费糖尿病足筛查及糖尿病健康、妊娠糖尿病咨询,为生育期女性市民(20-45周岁,请携带本人身份证)发放免费糖尿病筛查卡。院内活动后还将组织市民进行沿江健步走。

失眠对生活质量的负面影响很大,会导致头痛、头晕、记忆力减退、食欲不振等现象。市二院将于11月13日(下周一)下午2:00,在市二院4号楼3楼会议室,举行关于睡眠障碍的主题讲座。由姜雅芬副主任医师主讲“老年人的失眠障碍”。

江北区国税助力企业备战“双11”

本报讯(通讯员 左林俊)“我们GXG今年‘双11’的销售目标是5个亿,发票的需求量非常大,幸好国税提前向我们推荐了电子发票,为我们电商解决了后顾之忧,这才使得我们有信心再拿一次天猫的销售冠军。”中哲慕尚副总裁丁大德表示。

为创造良好的营商环境,在“双11”即将到来之际,宁波江北区国税局前置服务,对宁波前洋电商园区的纳税人开展了以“双11”为主题的一系列纳税服务。他们成立联合服务队,实地走访中哲慕尚、瓜瓜农业等电商企业,重点了解企业备战情况、电子发票的使用情况,并就促销活动的相关税收风险作了提醒。他们还还为经营状况和信誉都较好的企业开辟发票增量绿色通道,合理调整发票限额与供应量,保障企业用票。同时,该局还开通了“双11”电商服务热线,及时为纳税人解决电子发票开具、退回等方面遇到的困难,为企业平稳度过“双11”销售高峰提供税务支持。

汽车东站、北站舟山班线条今起调整

本报讯(记者 范洪 通讯员 戴文娟)宁波公运集团昨日发布消息,从今日起,宁波汽车东站、北站至舟山班线调整。调整后,汽车东站至舟山发班时间调整为:7:00、8:25、9:55、11:25、13:00、13:55、15:00、15:45、17:00。汽车北站至舟山发班时间为:6:30、7:30、8:40、9:30、10:50、12:20、13:40、14:50、16:10、17:40。两站班车均途经定海、新城、沈家门。

宁波晚报健康事业部联合中国医促会发起“动出健康·创造生命精彩”公益巡讲

步步惊心! 中老年人千万不能“走错路”

11月19日,运动家赵之心给我市中老年朋友开“运动妙方”

“一直坚持运动,可不知道怎么做才科学,这回得听听专家怎么说,赵之心教授要来我市了!”

近日,由宁波晚报健康事业部联合中国医疗保健国际交流促进会举办的“动出健康,创造生命精彩”大型公益巡讲活动,11月19日将走进我市。社会体育指导员、科学健身专家讲师团秘书长、北京市徒步运动协会常务副会长赵之心教授

将莅临我市,向广大中老年朋友讲授如何通过科学运动,有效预防心脑血管病、糖尿病、风湿骨病等中老年常见的慢性疾病,重建健康生活。

据了解,赵之心教授通过风趣幽默的动作展示,短短一个小时的讲座,全场总是欢笑不断。每场讲座掌声雷动,万人欢欣。

心脑血管病、糖尿病、骨病朋友
让科学运动,带你走向健康

赵之心说,运动能促进血液循环,促进人体新陈代谢,强化各组织器官功能。这就好比河水,流动的河水,水质就清澈,死水就容易浑浊变质。

他在养生堂栏目中对广大中老年朋友说:“好吃懒动容易诱发脂肪肝,引起高血糖、高血脂等慢性病;没事儿就要‘欺负’俩条腿,抬抬胳膊张张口,踮踮脚尖——这样才能骄傲地说,我是健康第一人!”很多十几年的心脑血管病、糖尿病、骨病患者,经过他的指导,都得到了很好的改善。他指出,科学运动靠的不是强化训练,而是注重技巧,平衡人体的自我新陈代谢调节。同样的运动,不同的技巧,结果大不相同。

向运动要健康 向专家要方法

嗨!中老年朋友们,赶快行动起来吧!

赵之心老师的“科学运动法”简单实用、科学有效,如果你是一位心脑血管病、糖尿病、骨病患者,想学习科学的运动形式,现在马上拨打87162157报名,携带身份证及病例进行物资申请,申请成功可获得中国医疗保健国际交流促进会提供的以下健康援助物资:

- 1、免费领取“运动教父”赵之心教授公益报告会入场券一张;
- 2、所有参会者均可获得知名品牌血糖仪及一年测条或品牌臂式血压计一台;
- 3、所有参会者均可领取文山三七粉一份。



品牌血糖仪 品牌臂式血压计

报名电话:0574 - 87162157



赵之心教授

- ◆全国知名健康专家、运动学专家
- ◆科学健身专家讲师团秘书长
- ◆社会体育指导员
- ◆北京市徒步运动协会常务副会长