

宁波晚报

『心系寻常百姓 可读可用可亲』



扫码下载 甬上APP

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日16版
第9410期

2021年3月3日 星期三
辛丑年正月二十

新闻热线
87777777

今天 多云转阴有小雨 4℃-13℃
明天 小雨转阴到多云 10℃-14℃

今天是全国爱耳日

保护好你的耳朵



专家的「爱耳」建议

耳机:使用耳机时,音量一般不要超过最大音量的60%,能调低更好;连续使用耳机不宜超过60分钟。成人每天戴耳机不超过3~4小时,未成年人不超过2小时。不长时间煲电话粥,使用具有降噪功能的耳机,不要在嘈杂的环境中听音乐。

掏耳朵:不用硬物掏耳朵。反复掏耳朵容易让细菌进入耳道,增加感染几率,而且容易碰伤耳道,还可能弄坏耳膜。一般情况下,耳屎可通过吃饭、说话自动排出。因此,不建议习惯性地掏耳朵。

抗生素:不滥用抗生素。一些抗生素例如常见的青霉素、庆大霉素等,在控制感染时也存在着损害神经导致耳聋的风险。因此,请按医嘱规范使用抗生素。

鼻涕:不要用力擤鼻涕或倒吸鼻涕。用力擤鼻涕或倒吸鼻涕,会直接导致耳内压力改变,鼻涕可能会挤入咽鼓管引起中耳炎。

▶ A09

梅山水道工程(北堤)荣获鲁班奖 是我市首个获此殊荣的水利工程



2020-2021年度第一批鲁班奖名单公布,北仑梅山水道抗超强台风渔业避风锚地工程(北堤)榜上有名,这是我市首个获此殊荣的水利工程。

▶ A02

梅山水道工程(北堤)鸟瞰图

广告

永赢基金 | 精品基金新标杆

买精品基金 选永赢

专业与信赖 投资更稳健

责编 叶飞 高凯
审读 刘云祥 美编/制图 许明

停水通告

因人民路道路施工,3月4日22时至5日10时,外滩商业地块、外滩3#、5#地块、外滩大厦等用户停水。



宁波市自来水有限公司
NINGBO MUNICIPAL WATER UTILITY COMPANY

今年我市推出 123块绿地

供市民和单位认建认管认养

▶ A02