



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12版 第9836期	2022年5月9日 星期一 壬寅年四月初九	新闻热线 87777777	今天 阴局部阵雨 16℃-23℃ 明天 阴有时有阵雨 18℃-22℃
---------------------------------------	-----------------	--------------------------	------------------	---------------------------------------

## 中国人的“吃饭指南”改了 营养师教你怎样吃更健康

- 1 主食方面**  
宁波人米面吃得太“精”了，建议“糙”一些，多吃全谷物。
- 2 菜品方面**  
宁波人离不开海鲜，水产品摄入量明显高于全国平均水平，如果食盐的摄入再少一些就更健康了。
- 3 烹饪方面**  
在烹饪上，宁波有很明显的地域优势。清蒸、白灼海鲜是非常健康的烹饪方式，葱油次之。可以多用这些方式，代替红烧、煎炸。

▶ A02



### 麦田里的音乐会 画面太美了

5月7日晚，鄞州区咸祥镇推出“春日音乐会”系列活动第二场——麦田音乐会。66岁的外公陈帅平和11岁的外孙女章缘园在绿油油的麦田演奏大提琴。大提琴悠扬的旋律随着麦浪波动起伏，一老一少的身影在落日余晖中互相应和。“麦田里的音乐会，画面太美！”观众感慨地说。

记者 薛曹盛 摄影 徐丹 通讯员 顾一伟

#### “5·12”防空防灾警报试鸣公告

为增强市民国防观念和防护意识，提高全社会应急避险能力，经市政府同意，我市定于5月12日上午统一试鸣防空防灾警报。

**防灾警报:**10时起，鸣60秒，停30秒，共2遍，时间3分钟；

**防灾解除警报:**10时10分起，连续鸣4分钟。

**空袭预先警报:**10时20分起，鸣36秒，停24秒，共3遍，时间3分钟；

**空袭警报:**10时30分起，鸣6秒，停6秒，

共15遍，时间3分钟；

**空袭解除警报:**10时40分起，连续鸣3分钟。

此次除依托既设固定警报器鸣放警报外，还将通过宁波电视台1-5套，宁波移动电视(市区主要公交线路运营车辆)，轨道交通媒体，宁波人民广播电台新闻、经济、交通广播频道等同时同步鸣放警报，请广大市民相互告知，闻声勿惊，保持正常的工作、学习和生活秩序。

宁波市人民防空办公室

广告

### 2022年宁波银行 红利计划客户回馈



扫码参与

美编制图 周斌  
审读 邱立波  
责编 高凯 曾嘉