

# 宁波晚报

『心系寻常百姓 可读可用可亲』



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

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10349期

2023年10月10日 星期二  
癸卯年八月廿六

今天 阴到多云,局部小雨 17℃-24℃  
明天 多云 17℃-25℃

## 人居芦苇岸 终夜动秋声

一场秋雨一场凉。近几日,不时的小雨,让地处江南的宁波,秋意渐浓。

秋天的甬城,处处是美景。在北仑春晓街道红桥附近,沿着梅山湾畔,成片成片的芦苇花肆意绽放。秋风吹拂,芦苇花轻轻摇曳,随风飘荡的花絮,好似飞舞的雪花。不少市民游客慕名前来,徜徉于海边小道,拍照“打卡”,一人多高的芦苇成了绝佳的背景。 记者 郑凯侠 摄

### 关注

上月宁波市区  
新房成交量  
环比增长超30%

▶ A03

### 发布

宁波打造“院士之乡”  
科学教育品牌  
至2025年  
建成100所  
科学教育特色学校

▶ A06

### 市场

打造家门口的“闲鱼”  
循环商店进入社区  
会是门好生意吗?

▶ A07

责编 叶飞 高凯  
审读 刘云祥 美编/制图 周斌

广告

#### ●寒露养生小贴士

眼下已是寒露时节,南方地区暑气已褪,秋意渐浓,北方部分地区已向冬季过渡。这个时节的养生要注意——

**不露脚。**“白露身不露,寒露脚不露。”中医认为,百病从寒起,寒从足下生,要避免脚部受寒。另外,晚间可用热水泡脚,既能舒筋活血,减少下肢酸痛,还能缓解疲劳。

**防颈寒。**颈部是人体的“要塞”,一旦受寒可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉挛、神经水肿,诱发颈椎病或让原有的颈椎病加重。平时可以多做做伸缩转脖运动,放松颈部肌肉、促进血液循环。

**养好鼻。**秋燥来袭,鼻炎容易发作,可

按揉鼻梁、迎香穴、印堂穴、鼻准来缓解症状。另外,也可尝试用冷水洗鼻子,改善鼻黏膜的血液循环。

**多休息。**秋季夜长昼短,尽量早睡早起。有条件的情况下,晚间可提早1小时就寝,让身体机能得以更好地恢复与调养。

**勤饮水。**可尝试“朝盐晚蜜”的饮水方法——晨饮淡盐水,晚喝蜂蜜水,既能有效补水,还能防止因秋燥而引起的便秘等疾病。

此外,秋季多吃些梨、苹果、柚子可润肺清火、补脾养胃、理气化痰,肠胃功能不佳者,宜将水果煮着吃。 据甬派

宁波银行 财富管理

## 闲钱不闲置 攒钱新升级

上宁波银行APP搜 #日日宝#

扫码查看详情

2023 世界数字经济大会

第四届十三届智慧城市与智能经济博览会

3天

创新赋能 数实融合