

甬城

微博进行时

http://weibo.com/nbrb

#您播报#
@常乐老兵:
日湖的荷花开啦！喜欢赏荷的朋友又可一饱眼福了。



#每日读报#
《高考期间交通或迎“两重天”》——考生须早做准备，有突发状况可求助 81981000。（宁波日报 6月4日第8版）

⑧7815 文武：
市民高考期间尽可能少开车，多选择公交出行，共同为参加高考的学子创造畅通的交通环境。

《城市轨道交通线网规划（修编）公示》——总规修订后轨网增至7条线共271公里长。（宁波日报 6月4日第2版）

⑨不要随便说：
轨道交通八方，环保出行惠民众，五年蓝图今绘就，明日甬城更美好。

⑩王炎王京：
到2020年，5条轨道交通线建成，我们的出行将方便快捷许多！

#微生活#
@宁波日报：
【逛超市前吃个苹果】很多人一进超市就抵制不住美食的诱惑，尤其是薯片等垃圾食品，各种买买买。美国康奈尔大学的研究人员表示，有一个简单的方法能遏制你对垃圾食品的购买冲动——逛超市前吃个苹果。吃苹果能增加饱腹感，减少人们对食物的欲望，此外，酸奶、燕麦等健康食品也有同样的效果。（记者 洪茜茜 整理）

微事微议

①小川正男：读高中的时候，每天都是五点起床，然后穿上蓝白相间的校服，走过一条熟悉的小路，在一个小市场买两杯豆浆两个包子。再过一条马路，我就能看见一个扎着马尾辫，笑起来眼睛弯弯的女孩。那是一个分不清喜欢和爱的年纪，她是我隔壁班的女生，也是我偷偷喜欢的姑娘。

②Fhamy：70后叫它机器猫，80后叫小叮当，90后叫哆啦A梦，00后叫蓝胖子。在每个人的童年中，都想有这么一个小伙伴，可以无所不能。

③老杨家滴珊公主 Tiffany：相亲最完美的结局是双方都看上了；最省事的是双方互看不上；最尴尬的就是仅一方看上，所以相亲是门技术活……

④耿力乐是头笨猪：今天让女儿试着自己去刺吃带鱼，小宝贝说：妈妈，鱼刺总是跟我躲猫猫，我不要吃！（记者 金雅男 整理）

【紧接第1版】动员一切可以动员的力量，采取一切可以采取的措施，争分夺秒抓紧做好各项工作。当前，要抓好以下工作。

一是要继续做好人员搜救和伤员救治。要坚持把救人放在第一位，军

华东物资城机电市场价格行情				
2015年6月5日				
物资名称	规格型号	品 牌	价格	联系电话
利欧水泵	各种型号	利欧	电询	87376355
君禾水泵	各种型号	君禾	电询	87376355
汽油水泵	各种型号	利欧	电询	87376355
不锈钢球阀	各种型号	远东	电询	87718525
电动阀门	各种型号	远东	电询	87718525
电动工具	各种型号	厂家直销	电询	87470833
气动工具	各种型号	厂家直销	电询	87470833
手动工具	各种型号	厂家直销	电询	87470833
轴承	各种型号	厂家直销	电询	87353550
油水分离器	GFC4000	天工	电询	13967890589
电缆	YJV.DWDE	新光	电询	13056919988
砂轮	各种型号	奥士通	电询	13056868470
护栏网	过滤布袋	厂家直销	电询	13957839558
水泵	各种型号	河北鸿达	电询	13566659330
因行情变化，以当日报价为准。产品种类繁多，欢迎垂询、交易。				
地址：宁波江东区中兴路439号 电话：87803188				

戒烟者迟到的心得：为何没有早一点

【13岁孩子血压180 或是父亲吸烟惹的祸】13岁的童童一直喊头痛，血压高达180，用药也没用。当满身烟味的爸爸来咨询时，专家认为可能这孩子从胎儿起就吸二手烟。父亲十几年来一直在家抽烟，每天3包-5包。父亲停止在家吸烟，配合医生的药物治疗后，孩子血压开始降低。

“吸烟有害健康，道理谁都懂，但对于戒烟，一开始我是抗拒的。”在海曙区某写字楼上班的网友“默如雪”大学毕业后开始抽烟，一抽便是十几年。今年年初，父亲因为肺部原因突然病倒，这让他强烈体会到有个健康体魄对自己和家人来说，是多么重要。于是他想到了戒烟。

“老爹一直在家帮忙照料小孩，打理家务，自打他生病住院后，整个家庭的生活节奏打乱不说，看他生病遭罪真是十二万分的担心！”原本只需要安心上班的“默如雪”一下子开启高压劳碌模式，天天在学校、单位、医院和家庭之间来回奔波。“那段日子的煎熬让我明白：上有老下有小，自己的身子不能垮。”

“吸烟的副作用在我身上很明显：咽炎、咳嗽、痰多。一直知道吸烟有害无一利，还影响家人健康，但就是没决心没动力，戒不了。”这次，他说戒就戒，把原本作为码字标配的香烟，改成了各种小零食，感觉嘴巴不自在了就吃一点。一天天地坚持下来，不知不觉中大半辈子没再碰烟。“慢慢地，感觉到原来抽烟时的不良症状有所改善，真该早一点行动。”

5月31日，世界无烟日，网友“志”的微信里“蹦跶”进来一篇文章：《为了健康和孩子的未来，请不要再干这件事了》，是爱人发给他的“温馨提醒”。

“说来惭愧，老婆和孩子为我抽烟这事，没少费心思。”他说，平常他老婆只要看到相关主题的文章，都会转发给他看，提醒他为健康着想。女儿学会画画后，就在家醒目的地方贴上禁烟的标志，家里随处可见她亲手画的禁烟标志。她还借电视里那张很让人震惊的吸烟得病的图片，照着原样画了一张，贴在阳台门上。“为了不让家人失望，现在先减量，尽量少抽。”

抽的不仅是烟 可能抽掉了房和车

【抽烟败家！一辈子不抽烟能省辆宝马车】有媒体以24元一包烟计算，若每天抽一包烟，一年是24×365=8760元。假如烟龄为60年，他一生吸烟的花费为8760×60=525600元，可买辆宝马车。

“不算不知道，一算吓一跳，不知不觉这么多钱就化成烟雾散去！”网友“清水古井”惊叹道：当初若不抽烟，现在买房也不至于要勒紧裤腰带了。

网友“清水古井”是由于工作的缘故接触到香烟的：“做广告设计需要很多创意，通宵做文案是常有的事，有时候脑子里没有灵感，或者熬夜累了，不得已抽烟提神，渐渐地就有了七八年的烟龄。”随着工作有起色，抽的烟的档次也越来越大，烟瘾越来越大，有将近6万元花费在抽烟上。

算过经济账后，他痛定思痛，决定戒烟。“家在外地，在宁波上大学，又顺利找到喜欢的工作，为了能扎根宁波，彻底地融入这个城市，今年年初我决定买一套属于自己的房子。”“清水

各单位要加强协调联动，组织潜水员继续进行水下搜救，逐层逐间仔细搜寻。要坚持科学调度、科学施救，同时注意救援船只和人员自身安全。各有关方面要大力支持人员搜救工作，切实保障救援工作有效开展。要调配



史上最严『控烟令』来了



古井”坦言，自己平时不注意理财，花钱随意，这些年才省下10万元，剩下的首付钱都要向父母拿。“父母都是小镇上的普通工人，能攒下这笔钱很不容易。再说他们年纪也大了，该由我来担起家庭的责任和负担了。一年省下的烟钱虽说有限，但积少成多，好歹也能减轻一些家庭负担。”

网友“店小二”则用戒烟省下的钱来发展自己的爱好。他最近迷上了航拍，一心想自己组装一个四轴飞行器，但制作一个飞行器要购买零件、制作工具、遥控器等一系列的装备，一台飞行器需要几千元。他刚步入社会不久，每个月的工资只能维持自己的正常生活，为了自己的航拍梦，他毅然戒了烟。“今天攒个机翼，过几天又攒下个支架，攒了小半年，终于完成了自己的第一架四轴飞行器，如今烟瘾也没了，真是一

医疗专家和资源，千方百计抢救受伤人员。

二是要深入细致做好善后工作。这次事件遇险人数多，做好家属安抚等善后工作十分重要。各有关地方党委和政府要切实负起责任，耐

招生专业：“3+2”五年制护理；中专护理、助产
报名对象：应届初中毕业女生
报名办法：中考后填报第一志愿
学 费：中专5000元/学年，“3+2”6000元/学年
咨询电话：0575-87015378、0575-87115155
校址：诸暨市陶朱南路6号
中文网址：绍兴护士学校

全国五一劳动奖状(集体)公示

根据《全国五一劳动奖状、全国五一劳动奖章、全国工人先锋号评选管理工作暂行办法》，拟推荐浙江省二建建设集团有限公司参评全国五一劳动奖状(集体)，现予公示。凡对公示对象有异议的，请在公示后5天内(6月9日18时前)向浙江省建设投资集团有限公司工会反映。电话：0571-88238861。浙江省建设投资集团有限公司工会 2015年6月4日

近日，微信朋友圈有一段视频非常火爆。视频中，两个说话奶声奶气的孩子上街找人借火，每个抽烟者都拒绝了孩子的请求。孩子们随后递上一张纸条，上面写着“你关心我，但为什么不关心你自己呢？”

刚刚过去的第28个世界无烟日，以及被称为“史上最严”的《北京市控制吸烟条例》6月1日起正式施行，让“吸烟”“相关危害”“戒烟”“控烟行动”等话题成为网络热点。特别是一组内窥镜下烟肺影像图，在微信和微博疯传，图中吸烟者的肺部布满黑斑惨不忍睹，网友看完纷纷表示已惊呆了！你，准备戒烟了吗？

很难拒绝的“二手烟”

【十大最令人反感吸烟场所】①前三分别是：电梯、办公室、餐厅，第四至第十依次是：医院、会议室、长途车、商场、影院、网吧、家里。②上述十大场所大多属于公共场所，面对二手烟的危害，很多人选择远离或忍气吞声。③长期接触、吸入二手烟，可能会使呼吸系统发生病变，增加患癌概率。

心细致开展工作，切实体谅家属悲痛心情、做好安抚工作，切实维护社会稳定。

三是要严肃认真开展事件原因调查。要组织各方面专家，深入调查分析，坚持以事实为依据，不放过一丝疑

学历提升
宁波教育学院夜大成教2015年招生
国家承认学历学信网电子注册免费高复/专升本科：
会计、市场营销、学前教育、国际经济与贸易、行政管理、计算机信息管理、教育学等
报名地址：校本部（环城北路西段65号）
成教楼107办公室
咨询：87214919 87203067 朱老师
微信：18258740646 QQ：1305837238

爱室丽
英国品牌 全球共享
666圆美国家具梦
A6套餐·三房二厅家具
8766 2266 华生国际A馆2号门

这两天网友“小楼听春雨”正沉浸在怀孕的喜悦之中，同时也在担心随之而来的各种小问题，特别是办公室的二手烟令她头痛不已。

“刚知道怀孕的时候，原本安静的生活瞬间沸腾了。家里人总是叮嘱我注意这个，注意那个，最重要的一条就是‘远离二手烟’。可是办公室有好几杆‘老烟枪’，有座位挨得近的，时不时就飘了二手烟过来。”

“小楼听春雨”说，一开始经她委婉提醒，很多同事有所收敛，一想到有孕妇会主动灭烟，可时间一长，仍然会忘在脑后，自顾自抽起烟来。自己也不好意思每次提醒。加上考虑到自己怀孕后，重活、累活都由别人做，休假总是她优先，“已受照顾”的她总觉得自己不能提太多要求，有时候只好走出办公室去透口气。

很多网友也有着相同的感受。网友“雨落”抱怨，除了办公室，在公园、餐厅等公共场合也经常有人随意抽烟，即使有标语警示禁止抽烟，这些人也熟视无睹。“特别是在电梯里，经常有人叼着烟就进来了，这完全是封闭的环境，吸进去对身体肯定不好。”

为了不被迫吸烟，网友“念念不忘”开始学习最近流行的3种“劝阻吸烟手势”。“北京已经开始实施‘史上最严控烟令’，全市范围公共场所、工作场所室内环境及公共交通工具内禁止吸烟，对室外吸烟也多有限制。虽然还没有在全国实施，但是我们也要为自己、为家人，一起来传播正能量，对二手烟说不。”

戒烟到底有多难

【戒烟老是失败，教你抵制4大诱惑】①避免与烟民接触，少去或不去酒吧、KTV等易吸烟的场所。②不要将春节、放假等聚会繁多的时候作为“戒烟日”的开始。③拒绝别人递的烟，不易做到时，可找如去洗手间、到门口接人等理由来推托。④在过去总是吸烟的地方和场所放置一些警示牌。

如何戒烟是众多网友探讨的一个热门话题。“明明意识到了香烟的危害，却不由自主地摸上一根抽抽。”有不少“老烟枪”在网上发帖抱怨，不是他们愿意吸，但烟瘾上来后，抽烟就是个下意识的动作。网友“颖儿”发帖称自己老公宁可离婚也不愿戒烟！戒烟真的很难吗？其实，说难也不难，来看看那些戒烟成功的网友的经验吧。

⑥六块腹肌小蛮腰：
有过9年烟龄，如今已成烟5年。在不抽烟的这些年里，我每天坚持健身、规律饮食。我能坚持下来的原因挺简单：自己要对自己身体负责，要对家人身体负责，想着这些就做到了。

⑦Jason 司法：
本人从高二开始接触香烟，到今年三月份烟龄已10年。现在已经戒烟两个月了，为了要孩子。戒烟关键在于有没有个人目标。只要奔着目标去，就没有做不成的。下定决心之后，拒绝第一根烟，就不会有第二根。戒烟之后感觉真的挺好，神清气爽棒棒哒。

⑧Calvin4U：
作为一个烟龄七年的年轻人，我在去年底成功戒烟，心得就是：如果是按量递减，永远戒不掉。直接一竿烟也不抽，并且向所有你认识的人夸下海口（前提你必须是一个言而有信、要面子的人），在每次烟瘾发作的时候我心中想的就是：这要是复吸，所有人都会看不起我。我就是这样戒烟成功的。

点，彻底查明事件原因。

四是要加强新闻宣传和舆论工作。要按照及时、准确、公开、透明的原则发布信息，主动发布权威信息，回应社会关切。

五是要加强对事件处置工作的组

宁波微影

初夏，是酸酸甜甜的。当下是枇杷、樱桃、杨梅三种水果成熟的季节，它们形态可人、色泽怡人、营养价值高，可谓初夏“三宝”。

初夏，是绿色的。炽热的阳光给了植物生长的动力。站在空旷的田野，放眼望去，一片郁郁葱葱、生机勃勃；用鼻子去闻，是夏天的芬芳；用耳去听，是万物生长的激情。（记者 金雅男 整理）



⑨乡间拾贝：大美北仑，一路风景。



⑩一米阳光-cherry：红樱桃。



⑪悠游畅游：古寺枇杷成熟时，正有喜鹊立上头。



⑫春萧萧：梦幻般的日湖梭鱼草。