



聊天

最近早晚温差大

出门适当添衣



昨天清晨，甬城上空出现的朝霞，宛若云舞。市民在姚江边晨练，置身绚丽晨曦美景中。

记者 龚国荣 摄

本报讯(记者 陈胜男) 白露刚过，气温不断回落。早晚天气凉，最低气温已不到20℃。昨天市区最低气温18.2℃，各县(市)区也都已经低于20℃，不过午后升温较快，最高气温接近30℃。

据市气象台预报，今天我市晴到多云，气温18℃—30℃。明天多云到阴，有时有小阵雨，最高气温回落至26℃，最低气温19℃。

按照常年的人秋标准，宁波在9月底前后将完成夏季到秋季的转换，那时候日平均气温将稳定低于22℃。

最近甬城早晚有了较明显的凉意，但午后依旧有些热，这就是夏末的天气状态。只要是冷空气多来几次，多下几场雨，入秋也就快了。

昼夜温差逐渐增大，稍不留神就容

易患上感冒，大家早晚出门还得适当添件外套。

白露时节虽不是气象意义上的秋季，但也应进入防秋燥模式了。秋燥主要是因为天气干燥导致人体缺水，常会引起皮肤、肺部干燥，心情烦闷，易怒。大家可以从中食上进行调理，不吃或少吃辛辣烧烤食品。当然，将少量的葱、姜、辣椒作为调味品，问题并不大，但不要常吃、多吃。

中医认为“秋气燥，宜以润其燥”。首先，要多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等流质，以养阴润燥，弥补损失的阴津。同时注意皮肤的保湿工作。这个时节，可以多吃生津增液的食物，比如芝麻、梨、藕、香蕉、苹果、银耳、百合、柿子、橄榄以及鸭肉、猪肺、龟、鳖、蜂蜜、蔬菜等。

快报

借助社会力量监管森林资源 首批15位监督员昨上岗

本报讯(记者 鲁威) 昨天，记者从市林业局获知，我市成为国家林业局上海专员办和浙江省林业厅开展森林资源义务监督工作的试点城市。首批聘任的15位义务森林资源监督员经过培训后，已于昨天开始上岗，他们将作为社会监管队伍参与宁波的森林资源保护和监督管理工作。

“试点设立义务森林资源监督员，就是要吸收社会力量共同参与，目的就

是借助社会力量开展监督，进而构建森林资源信息来源网络、提升森林资源监管能力、扩大森林资源监督工作的社会影响。”市林业局相关负责人告诉记者。

据悉，此次聘选的15位义务监督员多为人大代表、政协委员等，他们将根据《义务森林资源监督员制度(试行)》，关注重点领域发生的破坏森林资源现象，第一时间告知林业主管部门，做到动态跟踪、主动查办，有效打击涉林违法犯罪。

我省普通高校招生 三项考试本周末开考

本报讯(记者 成良田 通讯员 胡铖洁) 记者昨日从宁波市教育考试院获悉，今年9月我省普通高校招生三项考试将在本周六、周日开考。周六上午为英语听力和通用技术笔试，周六下午和周日为信息技术上机考试。

本次考试我市设置9个考区、31个考点，共有70500多人次参加。市区设置宁波

中学、宁波三中、宁波四中、效实中学、李惠利中学、宁波荣安实验中学等6个考点。

又讯 今年下半年全国英语等级考试(PETS)(一至四级)也将在本周末举行，周六上午为笔试，下午为口试，我市共有2669名考生报名参加此次考试，共设8个考点。市区考点设在宁波工程学院西校区(翠柏路89号)。

今日特惠

第18届开渔节来啦！

9月16日，象山开渔节、渔港古城一日游：99元
9月15/16日，象山影视特惠一日游：88元
报名及投诉电话：87651111
运通旅游QQ群：411030887
地址：海曙区新典路536号新海蓝钻8楼
运通我去游网：www.57676.com
浙江运通旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)

生活关键词

草坪改造

昨天上午，记者在日湖公园看到，几名施工人员正用挖土机对草坪进行深翻、整地。市城管局相关负责人告诉记者，这是要对日湖的草坪进行全面的升级改造，预计11月初完工。

据介绍，自2004年日湖公园建设工程竣工后，公园中心大草坪已有10年没有翻耕、改造。不少草坪已出现土壤板结、透性差、草坪生长不良、苗木长势不佳、乔灌木老化等严重退化现象。同时，部分区块的草坪土壤明显沉陷，坡型不佳，雨季容易积水。

为进一步提升园区的景观效果，改造工程已从日前全面启动，现已完成乔灌木和草皮的移植工作。草坪内原有的72棵垂丝海棠、3棵香樟、5棵红叶李、2棵四季桂已就近移植到公园内部，铲除的草皮也移栽至园内其它裸露地块，有效解决了园区黄土裸露现象。

记者 边城雨
通讯员 朱琼

水质养护

昨天下午，鄞州区城管局工作人员在下应街道胜利村妙家漕河安装水质养护设备。与以往水质养护不同，此次养护试用新型生物填料。

记者在现场看到，几名工作人员将白色絮状填料固定在设备上。据了解，随着鄞州区今年新增河道的安装工作不断展开，新型技术也不断引入。其中河道生物填料作为河道水质提升一个重要的组成部分，充当着至关重要的作用。早期水质养护河道所使用的多为自然挂膜的填料，生物净化细菌多通过自身作用形成生物膜。这种生物膜寿命较短，自然脱落时间较早。为解决此类问题，新一轮水质养护就采取曝气增氧结合水生挂膜的方式，在水生生物生长的时候提供充足氧气，确保细菌不断生长，促进水质的提升。

记者在采访中还了解到，近年来，我市引进了大量的新技术和高科技项目，今年将有10多个水质养护“利器”投入使用。

记者 边城雨
通讯员 朱娇娇
黄丽洁

发布

第四届浙江省道德模范拟表彰名单公示

本报讯(记者 张颖) 昨日，记者从浙江省推荐评选道德模范活动组委会获悉，第四届浙江省道德模范名单拟表彰名单进入公示期。其中，我市的俞复玲、刘国娟与张亚芬入选，分属敬业奉献、孝老爱亲与助人为乐模范。

据悉，经群众推荐、基层遴选、评委会评选和部门审核，并经省道德模范推荐评选活动组委会审议确定，全省共有28位同志入选第四届浙江省道德模范。公示截止时间9月16日。

轨交2号线招募志愿者

本报讯(记者 房伟 通讯员 张晓庆) 轨道交通2号线一期开通试运营在即，即日起，宁波轨道交通面向全市公开招募轨道交通志愿者。

此次招募的志愿者主要为轨道交通2号线一期服务。志愿者需具备高中及以上学历，有良好的口头表达和沟通能力，男性年龄在18—65周岁之间，女性年龄在18—60周岁之间，身体健康，无心脏病、高血压等慢性疾病及传染性疾病，具有乐于奉献、服务社会的强烈愿望，优先考虑有志愿服务工作经验者。

志愿服务内容包括协助乘客使用自动售票机购票、刷卡用票进出站，受理乘客关于乘车、问路等方面的咨询，维持车站秩序，引导乘客安全文明乘车等。

符合条件的志愿者须与宁波轨道交通志愿服务总队签订书面承诺，服务期限不少于1年，且一年累计志愿服务时间不少于75个小时。宁波轨道交通为志愿者提供岗前培训。

报名方式：1.网上报名：即日起至9月17日，登录宁波轨道交通志愿者官方网站报名。2.现场报名：9月12日9:00—9月13日17:30，轨道交通1号线一期鼓楼站H口站厅层将设立现场报名点。3.团体志愿者报名：社区、学校、企事业单位或团体协会等可与宁波轨道交通志愿服务总队联系，进行团体报名。

图说



我给老师画个像

昨天，在江东第二实验小学西校区里，204班的丁梓涵兴高采烈地向老师介绍她的画。在这面墙上，都是学生们送给老师的教师节礼物，他们给老师画像，并写下了祝福。

记者 徐佳伟



小小发明家

最近，余姚市第二实验小学四年级学生陈麦收到了一份特殊的礼物，由他发明的可移动苗木养护补水降温装置喜获国家发明专利证书。

记者 边城雨 通讯员 吴大庆