

腰围测的不是肚子 你真的会量腰围吗?

近期,全国两会民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮呼吁国民控制腰围:成年男性腰围一般控制在90厘米以内,女性一般控制在85厘米以内。

“腰”具体是在哪里?根据世卫组织和国际糖尿病联合会(IDF)的定义,腰围是肋骨最低处(肋弓下缘)和髂骨最高处(髂嵴上缘)中间点的平面围长。通俗来讲,人体腰腹部有自然曲线,最细的那圈长度就是腰围。

摸不到肋骨和髂骨中间最细的地方怎么办?拥有“大肚子”的人,先找到肚脐眼,然后在肚脐水平线上方大约2厘米-3厘米绕一周,就是你的腰围(注意不是系腰带的地方,那是裤腰围,可不是你的腰围)。找到正确的腰围位置,测腰围还要注意这几点——在早上空腹时测量,最准确;身体保持自然直立,别挺肚子;在自然呼气后,还没吸气时测量,别憋气。

腰粗代表哪些健康风险?基于我国成年人特点和健康风险评估,腰围≥90厘米(男性)和≥85厘米(女性)即可诊断为腹型肥胖(也叫中心性肥胖、向心性肥胖)。腹型肥胖不仅会诱发脂肪肝、糖尿病、心血管疾病等代谢类疾病,还与癌症的发生密切相关。

从科学角度讲,不管哪个部位想瘦,全身都要动起来,嘴巴都得管起来。通过多样化的运动制造热量缺口并维持强度,合理限制每日热量摄入。

通讯员 陈玲慰

城西一宗商住混合用地 拟调整为纯宅地

海曙资规部门3月13日就浙江工商职业技术学院北侧区域控规局部调整方案作批前公示。此次规划调整范围属古林镇,东至跃进河,南至工商学院、冯家漕河,西至薛家南路,北至联丰中路,面积约10公顷(约150亩)。

调整主要内容是,拟将集成名苑东侧一宗原规划的商住混合用地,调整为纯宅地——且是一类居住、二类居住综合用地,即可建部分联排、叠拼类的低层产品。该地块用地面积2.51万平方米,规划容积率拟从原来的2.5大幅降低至1.6,即今后可建楼盘体量约4万平方米,建筑限高也从原来的80米降至60米;同时,取消地块内原要求配建的社会停车场库、公厕等。

地块南侧原规划的36班小学保持不变,只是用地面积略有缩小。

记者 徐露清



伴手礼市集现场。

海曙邀您体验“放心消费”

3月14日,海曙区“放心消费嘉年华”暨“品质消费探索日”在海曙印象城活力启幕。本次活动由海曙区消保委、海曙区市场监管局携手宁波都市报、海曙印象城共同推出,通过消费知识分享、互动体验与便民服务,将“敢消费、愿消费、乐消费”的氛围直接拉满。

海曙区消保委现场发布“2025海曙消费维权十大案例”,紧接着,“消费快闪课堂”在轻松活跃的气氛中开讲,课堂上还设置了紧张刺激的“放心消费知多少”有奖抢答环节,消费知识也在问答间悄然入心,互动体验感也大大加强。

与课堂一隅之隔,人气火爆的海曙“伴手礼市集”同步开启,并在本周末全天候开放。市集汇聚了升阳泰、中百源康、韩岭老街、王升大、阿娥姐、望春桥、宁波药材、寿全斋、大头菜、药行街、瑞幸等18家宁波特色伴手礼企业和优质商家。

在升阳泰展台,三北豆酥糖、油焖笋等“老底子”味道,与脏脏年糕条、干吃汤圆等新奇零食并列,吸引不同年龄层的顾客尝鲜。一位阿姨品尝后连连点头:“年糕条脆脆的,有点意思,买点给孙子尝尝新。”

市集一侧,消费咨询区始终人流不断。市场监管、消防、公安、司法、法院、应急消防等部门专家一字排开,为市民提供面对面的免费咨询。

“家庭灭火器怎么选?”“防烟面罩怎么正确佩戴?”面对各类问题,消防员现场演示各类消防器材的使用方法,并提醒大家:“选购时需认准新国标3C认证。”不少市民带着疑惑而来,揣着明白而归。

同一时间,海曙印象城内多家品牌推出“品质消费”专属优惠,带动全场消费热潮。这场融合知识、体验、优惠的探索日活动,让“放心消费、品质消费”成为这个周末最鲜活的消费场景。 记者 史妮超 通讯员 江梦杰 文/摄

1176.88万人次 宁波春运客流创新高

2026年春运圆满结束。宁波市交通运输局发布的数字显示,今年春运40天(2月2日至3月13日),全市公铁水空对外交通累计完成客运量1176.88万人次,比去年同期增长3.7%,再创历史新高。道路客运207.55万人次,增长11.4%,其中包车运量增幅较大;铁路到发733.76万人次,增长0.3%,其中发送366.26万人次,增长2.2%;机场进出港205.89万人次,增长9.1%,春节假期屡创新高,单日最高6.09万人次;水路29.7万人次,增长5.4%。高速公路进出口总流量3159.06万辆次,增长2.1%,日均79万辆次,春节假期小客车占比超过九成。公路路网运行有序,未发生大面积、长时间拥堵现象。全市道路交通亡人事故下降15.6%,交通行业未发生较大以上事故和影响社会稳定事件。

记者 范洪 金鹭 通讯员 余明霞

3月16日、17日 宁波城铁列车有调整

记者从宁波城铁了解到,3月16日(周一)、17日(周二),宁波城铁部分班次由8编组调整为4编组运行。具体班次及编组如下:3月16日(周一):宁波至余姚S2202次、S2206次、S2208次、S2212次以及余姚至宁波S2203次、S2207次、S2209次、S2213次班次临时调整为4编组运营,其他班次编组均不影响。

3月17日(周二):余姚至宁波S2201次,宁波至余姚S2214次,宁波至杭州南S2102次、S2104次以及杭州南至宁波S2101次、S2103次班次临时调整为4编组运营,其他班次编组均不影响。

宁波城铁相关人士表示,因编组减少,宁波往返杭州南车次可预约数量也将同步减少。检修期间,宁波、余姚城铁站的发车趟数及发车时间均不变。如遇检修时间延长或替换的车次和时间有变动的,将另行告知。 记者 范洪 通讯员 陈旭利

群内“全员托”式网络投资诈骗警示

朋友小王被拉进了一个名为“投资交流群”的QQ群。群里很热闹,每天从早到晚消息不断,群主频繁晒出自己操作百万资金的截图,分析着各种“内幕消息”,称有个“高收益的投资”,稳赚不赔。“群友A”每天都在晒单:“跟着群主又赚了5000,感谢带飞!”,“群友B”则显得很着急:“我刚到账了,真的秒到!你们还犹豫什么?名额快没了!”,“群友C”不停地跟小王说:“哥们,咱俩一起跟一手吧,我看好几天了,这次必须冲!”

看着群里热火朝天的氛围,看着一张张到账截图,小王作为一个刚进社会的年轻人动心了。他私聊群主,将3000元转到了群主账户,一周后群主转给他几百元,称这是投资赚的钱,这让他相信了这个骗局。再后来在群里几十个人的轮番“鼓励”下,小王感觉不多投资一些就亏大了,他咬咬牙,把积攒的1万元转入了群主提供的账户。然后还觉得不够,在半夜又打电话给朋友小张,向其借2万元,小张听了他讲的事情后,果断拒绝,并且在第二天早上带着他前往附近的交通银行

网点。听完小王的描述后,交行工作人员协助其报警,警察告诉他:“那个群里,除了你,其余全是骗子假扮的。”“群主”是骗子,“群友A、B、C”是骗子,那个天天喊他“兄弟”的人,也是同一个骗子用不同手机号注册的小号。几十个人的热闹,都是为了骗他一个人演的戏。小张尝试联系群主要回1万元,但是群主已经消失,那些平时说话的群友也销声匿迹。

对此,交通银行宁波分行提醒:

一是高收益必然伴随高风险,这是铁律。任何承诺“稳赚不赔”“保本高息”的项目,都是金融诈骗。

二是眼见不一定为实,群里可能只有你是真人。社交软件上的身份可以随意伪造,屏幕那头催你赚钱的“热心群友”,很可能只是盯着你钱包的骗子。

三是凡是让你下载不明APP、向陌生个人账户转账的,都是诈骗。正规理财需要通过正规的证券公司、银行等渠道。如果对方发来一个链接让你下载不知名的APP,或者让你把钱转入个人账户、陌生公司账户,100%是骗局。 丁剑阳

福彩开奖信息

3D第2026063期
5 1 7
6+1第2026026期
8 7 9 0 2 5 牛
15选5第2026063期
08 09 10 12 14
快乐8第26063期
02 04 08 09 14 30 33
35 37 38 40 47 52 59
62 65 73 75 76 79

体彩开奖信息

大乐透第26026期
10 11 22 26 32 01 08
20选5第26063期
06 07 12 13 17
排列五第2026063期
7 2 3 8 4
(均以公证开奖结果为准)

分类信息 联系人:姚老师87682086 截稿时间:工作
13884469746 (微信同号) 日当天16:00

《宁波晚报》分类广告,承接遗失、声明、公告、商务等信息。

厂房出售

余姚市城南工业用地10亩,厂房面积约2万方,为新建厂房且有光伏安装,交通便利(离高速公路10分钟),产权清晰。

电话:13736107755

宁波志卓科技有限公司

●义乌市隽鸿进出口有限公司
遗失中集世联达泽联国际物流
(上海)有限公司宁波分公司出
具的提单五份,航名航次:MSC
LEIGH/GY603A提单号:DLN
B26011604,声明作废。航名航
次:MSC LEIGH/GY603A 提单
号:DLNB26011603,声明作废。
航名航次:MSC LEIGH/GY60
3A提单号:DLNB26011602,声
明作废。航名航次:MSC ME
LISSA/GY604A提单号:DLNB
26011630,声明作废。航名航
次:MSC MELISSA/GY604A 提
单号:DLNB26011631,声明作废。