“好牛奶是养出来的”。宁波牛奶集团温馨告知：

宁波市气象台昨日16时发布

今天
晴到少云
偏北风转东南风2～3级
－3℃～8℃

明天
晴到少云
偏南风3级
－2℃～13℃

后天
晴到多云
偏南风3级
3℃～18℃

承承看天

天气有望回暖 后天最高气温18℃

和前几天相比，昨天寒冷了不少，尤其是风，虽然不算强劲，但吹在脸上骤然有种刀割般的感觉。

据市气象台发布的信息，昨天市区最低气温为1.2℃。不过，这次的降温有点像黄酒的酒劲，后劲足。据市气象台预报，今明两天我市最低气温在零下4℃到零下2℃，有冰冻，山区零下7℃到零下4℃，有严重冰冻。

现在不冷，什么时候冷？

一般来说，每年的1月往往是我市全年中最冷的一个月，也最容易出现极端低温天气。像2013年1月3日、4日，市区连日平均气温都在0℃以下。

对于这种滴水成冰的日子，倒有一个好消息。从明天开始，我市气温将逐渐回暖了，尤其表现在日最高气温上——明天将有可能达到10℃以上，而后期更是有望冲破15℃的门槛，达到18℃。

明天就是腊月廿三了。从这一天开始，阿拉宁波人就会正式启动“过年程序”。随着气温逐渐回暖，而且阳光相伴，要给家里来个大扫除“掸尘”的朋友，可以行动起来了。　石承承

每天一句宁波话

词条：充手

解释：扒手

例句：快过年类，出门要当心充手。[快过年了，出门要谨防扒手。]

钱元平 辑录
任山葳 配图

宁波·服务

轨道交通票价正在制定研究

昨日，宁波市全市道路运输与城市客运工作电视电话会议召开。

其中，我市今年将开展第二轮公共自行车系统建设，新增服务网点100个，投放自行车3000辆；还将新建3座公交首末站，新辟公交线路10条，市区新增公交车400辆以上；将建成1至2个小型出租车服务区，并更新双燃料出租汽车400辆，力争出台油气运价联动机制。

轨道交通方面，随着1号线即将开通，目前正在参与制定票价定价方案，并研究相关票价优惠政策。

驾校学车方面，将在全市驾培机构逐步安装教练车GPS和场地视频监控，设立电子围栏，以约束驾培机构日常经营行为。

范洪　石莹　方新年　储鹏飞

轨道2号线桃渡路站 明起恢复双向通行

1月23日起，因轨道2号线桃渡路站围挡调整，桃渡路站（大庆南路外滩大桥口）西侧恢复双向通行，外滩大桥方向进入路口的车辆取消环岛通行方式。

为了保障此处行车安全，全天24小时禁止大庆南路北往南方向的一切机动车左转驶入大闸南路，往解放桥方向机动车可绕行槐新路、江安路。　张贻富　周瑾

“年夜饭”安全检查总体不错

餐饮安全服务网可查酒店食品安全等级

为保障节日期间的餐饮安全，昨天，市食品药品监督管理局开展“迎新春·餐饮安全保健康”第二次大检查活动，检查结果总体不错。

目前，宁波市餐饮服务量化分级管理已全面铺开，市民可以在酒店内看到笑脸、平脸等卡通脸谱标示的餐饮安全等级情况，也可登录宁波餐饮安全服务网（http：//cy.eat.cnool.net）查看餐饮服务机构的食品安全等级。绿色大笑表示A类优秀，黄色微笑表示B类良好，红色平脸表示C类一般。

苏钧天　任树刚

奉化实现景区、乡村旅游点免费WIFI信号全覆盖

昨天，“美丽中国之旅——2014智慧旅游年”宁波分会场启动仪式在奉化雪窦山大佛景区举行。作为全省智慧旅游的样板工程，奉化已在所有旅游景区以及乡村旅游点实现了免费WIFI网络信号全覆盖，溪口旅游景区内还实现了移动4G信号覆盖。

周雁　卿雄志

微信吧

邀小书法家写春联送温暖

马年新春佳节即将到来，备年货，贴春联，挂福字……1月26日（周日）12:30~13:30，在鄞州万达广场7号门一楼的左岸和城市之光书店前，宁波市妈妈大学公益俱乐部将邀请宁波市青年书法家协会副主席蔡连福先生，现场指导学生写春联。现场还将向市民赠送春联和福字。

同时，也欢迎爱好、擅长毛笔书法的青少年朋友报名参加活动。参加活动者请自带毛笔。报名请加东南商报“妈妈大学”微信（微信号：youxiumama）或直接发送报名信息至420751953@qq.com。报名截止时间：24日（周五）中午12时。　孙肖

“爱·电影”今晚带来《拯救大明星》参与互动答题赢取电影票

对于英国动画电影，您了解多吗？相比于美国动画的大气和科技感，英国动画给人的感觉是更小巧精致。

今天，东南商报官方微信平台将为您介绍英国动画电影《拯救大明星》。影片讲述了一个总是遭人嘲笑的卑微的粪便清理工小精灵，梦想着当一个伟大的科学家，最终误打误撞打破大反派的阴谋，成为拯救世界的英雄。

如果您对电影感兴趣，记得关注东南商报官方微信（dnsb87270000），回复“爱电影”了解详情。参与互动答题还可赢取由宁波UME颐高国际影城提供的电影票2张！

赵鹏　赵琳妍

晒必备年货 赢KTV欢唱券

随着春节脚步的临近，各家各户进入置办年货的节奏。您家的年货买齐了吗？一般都置办了哪些年货呢？

我们邀请您来东南商报微信晒出年货。您可以随手拍下年货的照片，也可以写下打算购买的年货，或说说往年您家里不能少的年货都有哪些。

参与方式很简单，关注东南商报官方微信（dnsb87270000），回复“微互动”了解活动详情，或者直接回复“年货+您家的必备年货”就可以啦。参与互动还有机会赢取小编送出的好礼。　赵鹏　赵琳妍

活动

庆安会馆系列活动闹新春

刚刚度过160岁生日的庆安会馆，将举办各种传统文化活动闹新春。活动如下：

1月24日下午1点，小书法家将为市民送春联；1月25日至2月15日，“宁波海商文化图片展”开展；1月30日至2月28日，“中国会馆”大型图片展开展，感受中国明清两代商人创业之旅。

2月2日至2月4日每天下午1点30分，宁波市越联会、江东区老年大学、江东区文联戏曲家协会将在安澜会馆后戏台上演越剧折子戏专场，《红楼梦·葬花》《打金枝》《五女拜寿》等经典曲目一一上演。

2月12日上午9点，将举行做元宵、吃元宵、猜灯谜等传统文化活动。　林旻

“马年画马”邀少儿参加

1月25日（周六）上午9:00，宁波市图书馆将在二楼多功能厅举办“马年画马”迎新春绘画沙龙，小朋友到图书馆，跟专业美术老师学习以“马”为主题的儿童画创作。报名电话：87362346（双休日除外）。参加活动的小朋友请自带勾线笔、水彩笔或其他绘画颜料。　林旻

天下

因感染H7N9禽流感 一大陆游客在台死亡

台湾疾病管制部门21日公布，一名来自江苏省常州市的大陆游客因感染H7N9禽流感引发严重肺炎并发败血性休克，于20日在台北死亡。

这名游客为86岁的男性，于去年12月底来台旅游期间发病并确诊感染H7N9禽流感，是台湾确认的第2例境外移入H7N9禽流感病例。

台湾疾病管制部门表示，该个案确诊后，卫生单位即针对病人的一般接触者与密切接触者持续追踪，其中密切接触者（包括家属、导游、司机、医护人员与同病室之病患等）中曾出现相关症状者的检验结果均为阴性，至追踪期满未发现有受感染者。

据新华社

九旬老太保持26项田径纪录

美国《赫芬顿邮报》最新载文称，加拿大老太奥尔佳·科特尔克虽然已经94岁高龄，却是一位运动达人，保持着26项90~94岁年龄组田径世界纪录。

科特尔克教书34年，64岁退休后，开始玩慢速垒球，其教练鼓励她参加英属哥伦比亚省田径运动会。她一开始就参加了100米跑、200米跑、铅球、铁饼和标枪，之后便一发不可收拾，迷上了田径赛。

谈及长寿经，科特尔克表示，良好的食物是获得和保持健康身体的第一道防线。她选择食物的标准包括：新鲜、天然和非加工。此外，保持乐观的生活态度和爱学习的精神非常重要。她习惯玩数独游戏，还经常猜谜和打牌，以锻炼和保持逻辑思维能力。

据人民网

机票

明日部分国内航班票价信息

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
北京	8:00	830	重庆	11:10	候补
北京	8:20	1180	重庆	15:40	候补
北京	13:10	1180	重庆	18:05	候补
北京	16:50	890	厦门	17:30	880
北京	17:10	940	大连	16:20	810
北京	19:00	890	大连	17:40	750
北京	21:50	710	大连	18:40	750
广州	8:00	890	武汉	12:35	候补
广州	9:55	710	武汉	16:00	头等舱
广州	13:30	710	武汉	16:10	头等舱
广州	14:40	710	武汉	18:50	候补
广州	18:55	710	西安	7:40	头等舱
广州	20:50	540	西安	16:10	头等舱
深圳	10:20	580	昆明	8:00	1620
深圳	11:40	580	昆明	10:35	1620
深圳	14:20	580	昆明	12:35	1800
深圳	15:30	580	昆明	14:30	1800
深圳	20:10	460	昆明	19:15	1800
长沙	10:50	候补	海口	11:55	1550
长沙	11:10	候补	海口	15:40	1240
长沙	15:40	候补	海口	21:40	1550
长沙	17:50	候补	沈阳	7:40	850
成都	10:50	候补	沈阳	15:15	850
成都	12:20	头等舱	哈尔滨	11:45	头等舱
成都	12:45	候补	天津	11:10	990
南昌	12:45	候补	贵阳	12:35	候补
青岛	7:40	550	贵阳	18:50	头等舱
青岛	10:30	790	丽江	13:05	1400
青岛	20:15	400	郑州	13:00	头等舱
青岛	22:15	320	郑州	14:30	头等舱

注：按中航信电脑截至昨日17点的信息编制，仅供参考，以上价格均不含税。24小时售票热线:88886666,13336668686，市区内免费送票。

旅游

永康方岩胡公祈福一日游

早上集合出发，车赴永康国家级风景名胜区方岩。方岩有惊心动魄的险峰绝壁，鬼斧神工的天然石雕群，星罗棋布的洞府石室，异彩纷呈的飞瀑平湖。主要景点有：飞桥和天门、千人坑、广慈寺和胡公祠等。其中，胡公大帝庙香火长盛不衰，已历八百余年。下午游五峰书院景区，是历代文人墨客的荟萃之地。

活动价：70周岁以上98元/人，70周岁以下138元/人；**发团日期**：初一、初二、初三；**天天商旅报名热线**：4000828286；**QQ群**：320520653；**报名地址**：海曙柳汀街397号（宁波妇儿医院西侧）

科普

上夜班为何有损健康

美国《国家科学院学报》20日刊登的一份新研究表明，睡眠不规律会对超过1000个基因造成“严重破坏”，这可以解释为什么老上夜班、时差失调会导致一系列健康问题。

研究者通过室内光线亮度调节，让受试者的睡眠—清醒周期推迟4个小时，3天后这些受试者的睡眠出现在白天的中午，睡眠与清醒时间昼夜颠倒，但睡眠时间仍得到充分保证，并没有减少。

试验开始前，人体内约1400个基因的表达呈现昼夜节律变化，但试验结束时，这一数字只剩下230个左右。这表明“人体的许多生物过程遭到广泛破坏”。

研究者表示，睡眠被破坏对人体的影响可能与衰老相似。　据新华社

福彩

双色球　第2014009期
红色号：08 09 19 20 25 32　蓝色号：16

15选5　第2014021期
基本号：07 11 12 13 14

3D　第2014021期　开奖号码：8 7 5

体彩

- 6+1第14009期:7 2 1 2 9 6+3;
- 20选5第14021期:03 09 17 18 19;
- 排3排5第14021期:3 5 4 6 0。

（中奖号码以彩票中心公告为准）