



“好牛奶是养出来的”。宁波牛奶集团温馨提示:

宁波市气象台昨日16时发布

今天 阴有时有阵雨 偏南风3~4级 12℃~18℃

明天 阴转多云 东南风3~4级 12℃~21℃

后天 多云 东南风3~4级 12℃~23℃

承承看天

本周依旧不冷不热

今天是清明小长假的最后一天。在连续两天放晴后,天气也转换为“清明时节雨纷纷”的状态来应景。

阴雨不会持续太长时间。明天正式上班,而我市的天气也将由阴转为多云,一直到本周五,基本上是以多云天为主。

由于5日夜里有股弱冷空气潜入,前昨天大家已经感受到天气不像之前那么和煦,日最低气温基本维持在8℃左右。

从目前的预报看,本周我市的气温依旧将延续上周“不冷不热”的状态,日最低气温基本在11℃~14℃之间浮动。

此外,从周五开始一直到周六,阴雨天将再度眷顾我们。大家如果还在忙着收拾换季的衣物,就要抓紧周五之前的时间了。

石承承

每天一句宁波话

词条:喷酥 解释:非常酥脆 例句:该眼油赞子喷酥哦,交关好吃。



悦·读书

今晚推介安意如新作

今晚,东南商报微信“悦·读书”栏目将为大家推荐畅销书作家安意如2014年最新作品《聊将锦瑟记流年:黄仲则诗传》。

同时,我们会根据介绍的内容出几道题目,参与答题的网友还有机会获得当期推荐的书籍一本。

赵鹏

活动

“宁波红人堂”今天带大家走进美国医院

今天下午4点,东南商报微信公众平台“宁波红人堂”栏目,将邀请“宁波红人”“蛋白”(网名),带大家走进美国排名第一的肿瘤医院。

“宁波红人堂”每天有一位红人为您主持和介绍好吃、好玩、好看的。如果您感兴趣,就赶紧关注东南商报官方微信(微信号:dnsb87270000)。

赵鹏

想制作风筝和扇子 宁波帮博物馆可报名

4月12日、26日上午9点至11点,宁波帮博物馆将分别举行风筝制作和扇子制作活动。7岁至12周岁的青少年可免费参加。

林旻

“天一讲堂”明天讲大运河

4月8日(周二)下午2点,人民日报海外版主任编辑齐欣将做客宁波市图书馆“天一讲堂”,为读者作题为“大运河:我们的生活”的讲座。

林旻 洪敏

“建工杯”第六届宁波市名人围棋赛收枰

“建工杯”第六届宁波市名人围棋赛昨日收枰。来自全市20余位业余好手参加了本次比赛。经过一天的比拼,沈志久、王良君、周志成分获甲组前三名。

忻志华

新知

“穴居人饮食”减肥见效快

减肥方法层出不穷,有没有一种方法,既不耽误吃,还能快速减重?瑞典和英国一项联合研究显示,像穴居人那样饮食减肥见效快,不仅减重、减腰围,还能降低血液中的甘油三酯的水平。

“穴居人饮食”又称旧石器时代饮食或古式饮食,指把自己的“生物钟”回调到1万年前,只吃1万年前人类祖先能找到的食物,比如浆果、蔬菜、瘦肉。

研究发现,坚持穴居人饮食方式三周即可降低男性患心脏病和中风的几率。

“旧石器时代饮食”理论由美国健康学家洛伦·科丹教授提出。他认为,现代人食用了过多谷类。他提倡人们像穴居人那样,多吃应季水果、瘦肉和鱼类,不吃或少吃“现代”食品,比如豆类及糖、面食、奶制品等加工食品,从而避免患上癌症、肥胖等现代疾病。

鉴于上班族吃饭不规律、吃饭速度快、经常窝在一处不动等特点,科丹把上班族称作“现代穴居人”,并倡导他们以更亲近自然的方式生活,把去健身房锻炼的热情用到野外攀岩、跳跃、扔石头和赤脚跑。

新华社

图片

便民夜灯 点亮菜农



昨晚,余姚市供电公司泗门供电所员工在万圣村马字菜业的榨菜腌制场地架设临时照明用电。时下正值榨菜收割、加工旺季,该市多支电力服务队穿梭在泗门、临山、小曹娥、黄家埠等榨菜主产区,布置临时电源和接电装置,开通“绿色通道”,满足菜农用电需求。

徐文杰 马顶玲

旅游

无锡苏州二日游

第一天:早上宁波集合出发赴无锡。下午游览第23届尚湖牡丹花会,国家5A级尚湖风景区。后车赴苏州。

第二天:早餐后游览吴中第一智慧山、国家5A级风景区——穹窿山。后参观全国工业旅游示范基地——苏州一丝厂,感受丝绸生产过程。中餐后游览世界文化遗产、江南私家园林耦园。参观苏州工业旅游示范基地——五湖珍珠展示体验中心,感受太湖珍珠特色工艺;下午适时返程。

活动价:199元/人;发团日期:4月5日、12日、19日、26日;天天商旅报名热线:4000828286;报名地址:海曙柳汀街397号(宁波妇儿医院西侧);天天商旅微信:ttsl2000。

提示

雾霾天别戴隐形

雾霾天气越来越多,“身经百战”的人们已经能够娴熟地保护自己了,出门戴防护口罩,回家立刻洗脸,但眼部的防护却常常被忽略。尤其是那些戴隐形眼镜的人,雾霾天气会加重眼部不适。

眼角膜直接暴露在空气中,与空气进行氧气和水分交换、代谢物排放等。也就是说,双眼和我们的鼻腔一样,是直接暴露在雾霾天气里呼吸的,因此雾霾天气带给眼睛的伤害也不小。首先,雾霾天气压低,如果戴隐形眼镜会加重角膜缺氧状态,容易造成角膜损伤;其次,雾霾空气中的细小颗粒、细菌密度增加,隐形眼镜容易吸附这些污染物,并伴随着眨眼的动作,将它们带到镜片与眼球之间,刺激眼部,产生异物感、刺痛、发红等症状,甚至引发角膜炎、结膜炎等。

建议在雾霾天或是空气质量较差时戴框架眼镜。那些必须戴隐形眼镜的人,则要减少佩戴时长,减少在室外逗留的时间,不用眼的时候立刻摘下,多眨眼,或适当滴人工泪液冲洗眼角膜。同时,延长每天消毒镜片的时间,保证镜片在护理液中至少浸泡杀菌12小时。

据《生命时报》

机票

明日部分国内航班票价信息

Table with columns: 目的地, 离站时间, 折扣价, 目的地, 离站时间, 折扣价. Lists flight prices for various cities like Beijing, Guangzhou, etc.

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:88886666,133666686,市区内免费送票。

今日电影

Table for 宁波万达电影城 listing movies like 别龙骑士, 三小强, etc. with showtimes.

Table for 时代电影大世界 listing movies like 笔仙惊魂, 盟军夺宝队, etc. with showtimes.

Table for 金逸影城 listing movies like 美国队长2, 三小强, etc. with showtimes.

福彩

双色球 第2014037期 红色号:06 13 14 24 25 30 蓝色号:07 15选5 第2014088期 基本号:03 06 09 12 14 3D 第2014088期 开奖号码:4 0 4

体彩

6+1第14038期:6 3 8 2 1 1+5; 20选5第14088期:01 06 09 19 20; 3排3排5第14088期:5 7 1 9 4; 足彩4场进球游戏第14054期:1 2 0 3 1 0 0 3; 足彩6场半场胜负游戏第14053期:1 0 0 0 3 3 0 0 0 3 3; 胜负彩第14050期:0 0 3 0 0 3 0 3 3 1 0 1.

(中奖号码以彩票中心公告为准)

Large advertisement for 宁波欧亚男科医院 (NINGBO OUYA MAN'S HOSPITAL OF NINGBO) with contact info and QR code.