

鲜奶更营养 饮用请及时 宁波牛奶集团温馨提示:

宁波市气象台昨日 16时发布



今天 阴有阵雨 偏南风3级 23℃~28℃



明天 阴有中到大雨 偏南风3级 24℃~27℃



后天 阴有阵雨 西南风下午起转西北风3级 22℃~26℃

每天一句宁波话

词条: 老布 解释: 土布 例句: 这块余姚老布年数交关矣。[这块余姚土布有很多年头了。]



男性周末补觉不易患糖尿病

据美国“健康日”网站6月18日报道,美国洛杉矶生物医学研究所进行的一项研究发现:平时缺乏的成年男性,如果在周五到周日的3个晚上多补充睡眠,能让胰岛素的敏感性得到显著改善,从而降低患2型糖尿病的风险。

研究人员选取了19名平均年龄为29岁的男性,他们平时每晚的睡眠时间仅有6.2个小时。测试中,他们被分为2个小组,在周末的3个晚上,睡眠时间分别为10个小时和6个小时。

测试结果显示,连续3个晚上睡了10个小时的男性,其胰岛素的敏感性要优于睡了6个小时的男性。这项研究成果在最近召开的美国内分泌学会年会上进行了宣读。研究者提醒,工作压力大和生活繁忙的人可以在周末适当补充睡眠,以避免患上糖尿病,但也不要无节制地补觉,因为过长时间的睡眠同样对身体没有好处。 据《生命时报》

宁波

澄浪桥明年底完工



前天,连接东西段永达路的澄浪桥及接线工程正在紧张施工。根据计划,大桥将于明年年底完工。大桥的海曙侧引桥长90米,江东侧引桥长173米。大桥设置双向机动车六车道及非机动车道、人行道,设计速度为每小时40公里。

澄浪桥连接的永达路西起机场路,东至世纪大道,是沟通海曙区、江东区 and 鄞州区的一条重要城市道路,也是城东与南站枢纽、栎社机场之间的连接通道。 刘波

40余吨违规出口烟花爆竹被查



近日,北仑海关一天之内连续查获两批违规出口的烟花爆竹,数量总计2349箱,总重量达40余吨。这是今年以来宁波海关查获的数量最多的违规出口烟花爆竹案件。

据宁波海关查验关员介绍,其中一批货物的申报品名为凉鞋、拉杆箱等,试图通过伪装的手法逃避监管。另一批货物也是采取相同手法。 殷浩 李立志

股市点评

市场缩量修复,区间整理 静待新股上市

继前天指数大幅调整之后,昨天市场进行修复性反弹,但整体力度相对保守,强震之后观望情绪有所升级。细分来看,创业板指数在60日均线受到了支撑,权重指数则在前期起涨平台防守整理。题材股方面,在线教育、智能交通、安防、福建板块均有较好表现,而两市跌幅在5%以上的个股不足10只,同时量能出现明显的收缩。

盘面上,指数企稳个股修复行情走势昨天表现得较为明显,力度不强主要是资金心态仍处于分散状态。

操作上,随着新股开闸、期指移仓的时间窗口度过,市场的资金受到前天下挫的影响暂时有些迷茫,新股数量的增多以及中报业绩的到来,会将市场从单纯题材炒作拉回到基本面甄别阶段。因此,投资者在短期指数风险相对有限的前提下可以提前准备中报业绩的股票;时间节点上可以关注新股上市的表现能否带来新的市场节奏变革。 民族证券宁波营业部 本文仅供参考

旅游

温州洞头海滨浴场、江心屿、楠溪江二日游

第一天,早上6:30农工商超市(7:00体育馆)出发车赴中国山水画摇篮永嘉。温州最美公路雁楠公路开通,沿着雁楠公路领略永嘉楠溪乡村美景。抵达后游中国文化历史名镇,国内目前唯一尚存的宋风建筑,江南最大的古村落群——楠溪江古村落丽水古街。整条古街全长300多米,有店面90余间,均为临河建筑。下午若意犹未尽可自费游中国十大漂流圣地——楠溪江漂流。后赴温州游览中国四大孤屿之一江心屿。江心屿与鼓浪屿、东门屿、兰屿并称“中国四大名屿”。该屿风景秀丽,历史古迹、人文景观丰富。晚上自由活动推荐:逛温州的百年老街——五马街,或者远眺江心屿夜景。

第二天,早餐后车赴洞头,沿途观赏灵霓海堤,抵达洞头后游览仙叠岩、南炮台景区、洞头海滨浴场,下午适时车返宁波。

报价:70岁298元/人(凭证件) 成人358元/人;发团日期:6月28日,7月5/12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);QQ群:320520653。

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 to various cities like Beijing, Guangzhou, Shenzhen, 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:88886666,13336668686,市区内免费送票。

医疗

查胃治胃 一步到位

幽门螺旋杆菌是导致胃癌发生的直接病因,我院中医科引进卡式幽门螺旋杆菌检测仪,只需呼气,就可查清楚您的胃,是否感染幽门螺旋杆菌。无痛苦、无创伤、安全准确、方便、无交叉感染,适应于胃病患者,尤其是高龄、体弱、老人、儿童及高血压、心脏病等不适合或拒绝做胃镜的患者。

宁波海曙友好医院(中医科) 健康热线:87360939 15857424853 地址:宁波市环城西路南段480号(农工商超市旁)

福彩

七乐彩 第2014071期 基本号:06 08 11 16 17 18 22 特别号:27 15选5 第2014163期 2014/6/20 下墩 基本号:01 04 05 06 08 3D 第2014163期 开奖号码:6 6 8

体彩

20选5第14163期:01 05 14 16 18; 3排列5第14163期:3 0 2 8 3; 6+1第14070期:8 0 0 9 0 +2. (中奖号码以彩票中心公告为准)

生活广场 刊登:56118880 热线:56118881 二手车市 高价购二手车 搬家家搬厂 空调维修 汽车租赁 二手旧货 商务广场 注销公告

宁波兆鑫清欠咨询 可为你快速合法催收个人欠款,公司货款,工程款,全国受理成功收费 专业清理 各类欠款 疑难账款 成功付费 18069018307 0574-89089239

神手牌具 出售各种高科技娱乐设备;扑克分析仪,程序麻将机. 扑克麻将牌九色子等咨询. 159-8869-9566

投资咨询专栏 宁波市民企发展服务中心 投融资信息服务平台 28900022 28900088 www.swxxms.com

兴建投资 各种无抵押借款咨询 车房抵押、汽车活抵咨询 电话:15888597976 红楼贷款投资 各类房产(含集体土地)抵押贷款申请咨询