

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
多云，午后局部雷阵雨
偏南风3级
26℃~35℃

明天
晴到多云
偏南风3级
27℃~37℃

后天
晴到多云
南到东南风3级
27℃~37℃

承承看天

副高影响 又见高温

昨天，市区最高气温为29.8℃，未突破30℃大关。据市气象台发布的高温报告，受副热带高压影响，今明两天我市大部分地区最高气温将达到35℃~37℃，个别地区甚至出现38℃以上的高温。

这次是受副热带高压的影响，强度不可小觑。防暑降温，不需要多说了吧。

在防范高温影响的同时，还要防范雷暴天气的影响。

昨天下午2点42分，市气象台发布了雷电橙色预警信号，雷雨天气席卷包括我市宁海、象山、奉化等地在内的南部地区，雷雨时还伴有短时暴雨和7~9级雷雨大风。

今天也一样，根据预报，午后局部地区会有雷阵雨。要出门的朋友，请记得随时关注天气变化，遇到雷雨时，莫在树下、电杆下、塔吊下避雨。

石承承

每天一句宁波话

词条：荫色 解释：凉快
例句：荡底得荫荫色哦。[这里倒很凉快的。]



钱元平 辑录 任山葳 配图

动态

大学生暑期食品安全宣传社会实践活动启动

昨天上午，宁波市大学生暑期食品安全宣传社会实践活动启动。由宁波大学和浙江医药高等专科学校的60名大学生组成的7支食品安全宣传小分队，将分赴我市150个农村和社区进行食品安全宣传。活动将持续一周。

苏钧天 曹小琴

宁波一舟山港六横公路大桥可行性研究报告通过预审

日前，宁波一舟山港六横公路大桥工程可行性研究报告通过预审。该项目是《浙江省公路水路民用机场交通运输“十二五”发展规划》中的重要疏港公路，是宁波舟山两市合作重大项目之一，也是两市合作共建浙江省海洋经济示范核心区的重大举措。

项目按高速公路技术标准建设，设计速度100公里/小时，起点位于舟山六横岛西南侧，经佛渡岛、梅山岛、春晓开发区，终点位于宁波柴桥，全长31公里，总投资175亿元。

杨江



“宁波红人堂”今天聊婚前试婚

今天下午4点，婚恋专家周敏明将做客东南商报官方微信栏目“宁波红人堂”，与网友一起聊聊“婚前试婚”。如果您也关注这一话题，请记得关注商报“红人堂”微信哦。

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

赵鹏 陈颖芝

活动

“儿童大学”科普活动下周开课 欢迎4~7岁儿童家庭报名

这个暑假，东南商报将联合部分在甬高校打造“儿童大学”，邀请高校学科带头人、青年博士们，用小实验向儿童及家长介绍最前沿科技和人文知识，为孩子们打开一扇科学之窗。

7月21日上午9:30，“儿童大学”科普公益活动第一站将在海曙人才学校城西校区举办。

本期活动特邀宁波大学医学院生理学与药理学系王闯博士，为孩子们带来一堂“大脑学习与记忆”科普知识课。现场，宁波大学暑期实践队的大学生们还将通过小游戏与孩子们互动。

每期活动商报“妈妈大学”栏目将招募10户家庭（4~7周岁儿童）参与活动。请关注“妈妈大学”微信（youxiu mama）参与报名。

孙肖 肖立群

周五晚对话生物3D打印

7月18日（周五）19:00，宁波市科学技术协会将邀请中国3D打印技术产业联盟副理事长徐铭恩，与大家共同探讨生物3D打印技术。

欢迎预约参加“科技咖啡馆”活动，一边享用咖啡，一边与专家共同探讨科学前沿问题。本次活动免费，名额有限（前100名）。

活动地点：司丹尔咖啡彩虹店（彩虹北路15-33号）；报名电话：87742218。

王国英 苏钧天

周六天一讲堂主讲 中德质量文化比较

以追求质量著称的德意志民族，其质量观是如何形成的？中德质量文化有哪些异同？7月19日（周六）下午2点，武汉大学历史学院教授李工真将做客宁波市图书馆“天一讲堂”，作题为《中德质量文化之比较及启示》的讲座。

李工真是武汉大学“四大名嘴”之一，被称为“武大活字典”。

林旻 章笑笑

陈立波花鸟画作品展开展

近日，由宁波市书画研究会和宁波（包玉刚）图书馆主办的“水墨意韵”陈立波花鸟画作品展开展。陈立波现为宁波市美术家协会会员，宁波市书画研究会会员。展览将持续到7月22日，读者朋友可前往宁波图书馆观展。

杨江 林若男

旅游

宝岛台湾体验之旅

海峡国旅特别推荐宝岛台湾游，宁波直飞台湾往返，省时又省心；全程宁波领队亲情陪同；全程无自费，无小费；6天/8天时间带您环岛游历宝岛台湾各大美景：台北故宫博物院、中台禅寺、日月潭、西子湾、太鲁阁、垦丁等。

夜市：台北高雄两大夜市让您畅享台湾南北小吃。

发团日期：8月16日8天纯玩团，5199元/人(含税)；9月4日体验6天团，3199元/人(含税)；9月7日体验环岛8天团，3499元/人(含税)；海峡国旅报名热线：87154288、87464857；报名地址：海曙区柳汀街397号（妇儿医院西侧）；更多旅游信息请关注天天商旅微信公众号：ttsl001。

地铁乘客免费赠阅



今日《D壹时间》特别报道 90后诉说职场传奇

教育

宁波市现代服务业培训平台 盛夏系列培训邀您参加

“中德物流与供应链管理高级研修班”“博物馆管理高级培训班”“物联网技术高级培训班”开班在即，详情敬请关注平台网站 www.nbpxpt.net。

“如何有效预防和化解劳动用工风险”专题培训、人力资源管理师、计算机操作员、智能楼宇、营业员等技能培训，即将开班。咨询电话：87891937。

“冬病夏治”健康公益讲座于7月19日举行，报名电话：87891266。董惠婕

医卫

周六有肾癌健康知识讲座

7月19日8:30，宁波市李惠利医院住院部（二）2楼报告厅有一场肾癌健康科普讲座。欢迎广大患友及市民朋友参加。

讲座内容：《肾癌术后的辅助治疗》，张胜利主任医师主讲；《肾癌术后患者的健康教育》，杨远清主任医师主讲。

黄诗良 鲍云洁

下周一有消化道健康讲座

7月21日上午9:30，远教大讲堂有一场“幽门螺杆菌与消化道疾病”讲座。主讲人叶国良（宁大附院消化科主任、主任医师）。

讲座地点：天一广场党员服务中心305室远程教育中心（华楼巷15号，天一广场8号门附近）。讲座预约电话：87108710。

张昊 陈声扬

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）。

体彩

- 6+1第14081期:3 1 9 1 1 5 +3;
- 20选5第14188期:03 08 12 17 19;
- 排列3排列5第14188期:3 0 2 2 1。

(中奖号码以彩票中心公告为准)

福彩

双色球 第2014080期
红色号: 05 14 16 17 25 30 蓝色号: 07
15选5 第2014188期
基本号: 04 07 11 12 15
3D 第2014188期 开奖号: 9 6 5

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	7:45	830	青岛	10:20	790
北京	8:20	1180	青岛	15:40	790
北京	13:10	1180	青岛	20:15	710
北京	16:45	940	重庆	10:25	770
北京	17:10	940	重庆	11:25	690
北京/南苑	18:50	710	重庆	11:30	770
北京	19:50	940	重庆	13:40	770
北京	20:00	710	重庆	14:15	770
北京	21:25	710	厦门	16:20	880
广州	8:00	540	南昌	13:15	550
广州	11:10	830	南昌	20:20	500
广州	13:30	540	大连	11:00	520
广州	14:40	540	大连	12:25	520
广州	17:05	480	大连	16:05	580
广州	18:25	480	大连	17:50	580
广州	18:55	480	武汉	7:55	740
广州	21:50	360	武汉	16:10	740
深圳	10:10	930	武汉	16:30	750
深圳	11:50	930	武汉	19:15	750
深圳	14:20	头等舱	西安	7:55	1380
深圳	14:45	1040	西安	14:05	1380
深圳	18:20	700	昆明	7:30	1440
深圳	18:55	580	昆明	11:05	1440
深圳	20:20	580	昆明	19:40	1260
长沙	11:25	500	沈阳	8:15	头等舱
长沙	11:30	520	沈阳	13:25	1700
长沙	19:50	440	天津	10:45	1240
长沙	20:40	440	哈尔滨	11:55	1730
成都	13:15	1540	贵阳	19:15	1040
成都	16:30	1230	三亚	19:45	1880
成都	19:50	1080	兰州	16:10	1410
成都	20:20	1080	郑州	12:00	650
成都	21:00	1080	郑州	12:55	760
青岛	8:15	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。



老年人营养不良易痴呆

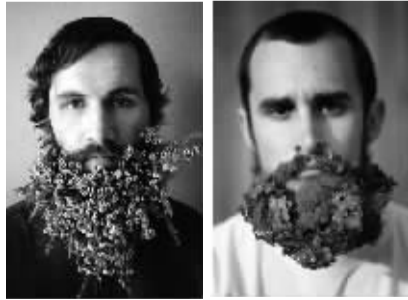
俗话说，粗茶淡饭保平安。老年人往往倾向于饮食清淡。但是日本一项调查显示，如果老年人血检项目中红细胞数、高密度脂蛋白胆固醇（俗称“好胆固醇”）值、白蛋白值偏低，其患老年痴呆的风险会比较高。

研究人员说，上述三项指标都与老人的营养状态有关，数值偏低就显示老人的营养状态不佳。因此，老年人为了防止痴呆，要注意积极摄取肉、鱼和牛奶等各种营养。

新华社

悦图

胡子插花



据美国 boredpanda 网站报道，最近，“胡子插花”在国外成了最新流行的一种拍照方式，男人用“胡子插花”来表现女性之美。

人民网