




鲜奶更营养 饮用请及时 宁波牛奶集团温馨告知:

宁波市气象台昨日 16时发布

	今天 多云到阴 东北风 3级 16℃~24℃		明天 多云到阴有时有小雨 东北风 3~4级 19℃~24℃		后天 多云到阴局部小雨 东北到北风 3~4级 19℃~24℃
--	--	---	---	---	--

承承看天

早晚凉意重 注意“秋燥”

昨天市区最低气温跌至 14.8℃, 再创新低。

根据市气象台的预报, 今明两天我市的气温不会有太大的变化。今天市区最高气温 24℃~26℃, 明天市区最高气温也有 24℃左右, 而今天市区最低气温 15℃~17℃, 明天市区最低气温 19℃。早晚出门, 记得添衣。

与渐浓的秋意相比, “秋燥”给我们生活带来的困扰更加明显。此时节, 大家要注意防“秋燥”, 加强保暖, 预防感冒。饮食上不吃或少吃辛辣烧烤食品, 多吃润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜、豆类及豆制品, 多喝开水、糖水、菜汤、豆浆、牛奶等。要注意适时添加衣服, 加强锻炼, 增强体质。同时, 注意调节生活节奏和生活环境, 防止过度疲劳和无节制的夜生活, 要戒烟戒酒。

据市气象台的预报, 明天我市多云到阴, 有时有小雨。不知道这点雨水是否能够缓解干燥的空气。
石承承

每天一句宁波话

词条: 各人 解释: 每个, 每人
例句: 阿拉钞票各人管自哦。[我们钱每人各管各的。]



钱元平 辑录 任山葳 配图

出行

青林渡路昨起大修

昨天, 青林渡路大修工程正式进场施工。工程南起环城北路, 北至江北大桥南侧接坡段, 全长 1165 米。此次工程为老路改造工程, 城管市政部门将根据道路现状, 对沥青面层、混凝土板块、钢筋砼板块、基层及部分路段的塘渣垫层进行挖除更新。

按照交警部门的交通组织方案, 工程将对部分路段实施封道施工。届时, 施工单位会在来车方向设置好施工警示牌及导向标识, 请过往车辆注意安全。

整体大修工程将在明年春节前完工。
林伟 周骏

活动

南门街道社区卫生服务中心送医下乡

南门街道社区卫生服务中心从 2010 年开始每年与市安监局共同开展送医下乡活动。今年南门街道社区卫生服务中心“守护健康、劳模志愿者团队送医下乡”主题活动于 12 日走进宁海茶院乡升龙村, 为村民进行义诊, 并送去价值 3000 余元的常用药品和生活用品。
陆麒雯

龚一谈古琴“世遗”

10月11日下午2点, 古琴演奏家、中国琴会会长龚一将做客宁波市图书馆“天一讲堂”, 作题为《一个琴人眼中的古琴“世遗”》的讲座。
林旻 章笑笑

期货大讲堂走进宁波

10月12日下午1:30, 期货大讲堂走进宁波——期货服务有色企业论坛将在宁波泛太平洋大酒店(江东区民安东路99号)3楼宴会厅举办。论坛由上海期货交易所和宁波证监局主办, 对宁波市及周边区域有色金属产业客户, 贸易企业及上市公司与拟上市公司免费开放。
王婧

“市民话文明”活动 邀您谈谈旅行中不文明行为

海曙区新闻中心联合海曙区文明办、东南商报社, 在微博@海曙发布、@东南商报上开展文明系列话题“市民话文明”活动。

今年国庆长假里, 大家出游时是否遇到乱扔垃圾、刻写“到此一游”等不文明行为? 无论是国内游还是境外游, 谈谈您眼中的不文明行为。网友可以在微博话题下提出意见和建议, 每期话题将抽取 10 名幸运网友获得 20 元手机话费。
乐冬妍 谢笑月



单性办公更开心 男女搭配创意多

美国麻省理工学院一项研究显示, 在只有同性的办公空间里, 员工会更开心。在清一色男同胞的办公室中, 男士们无需时刻注意自己的言行, 会觉得更自由自在; 而在全都是女性的办公室中, 女性也会觉得更放松, 不必为与男同事竞争而让自己更像“女汉子”。

不过, 老板们可能不会喜欢这种工作方式。因为调查结果还显示, 快乐的工作环境不等于更大的创造力。研究显示, 男女搭配上班会让员工的创造力激增, 甚至可以让利润增加 41%。
新华社

地铁乘客免费赠阅



今日《D壹时间》特别报道 如何告别“节后综合征”

旅游

南京名胜二日游

第一天: 早上集合出发, 车赴六朝古都南京, 中餐自理后游览中山陵景区。后游览 4A 级景区玄武湖景区、“南朝四百八十寺”之首的鸡鸣寺。晚上游夫子庙, 感受十里秦淮的繁华。

第二天: 早餐后参加自费游栖霞山景区(门票自理), 为我国四大红叶观赏风景区之一, 被誉为“金陵第一名山”。一座栖霞山, 半部金陵史。也可参加自费游览世界文化遗产、明代开国皇帝朱元璋和皇后马氏合葬陵墓——明孝陵(门票自理)。下午参观雨花台, 瞻仰英雄纪念碑等。后车返回宁波。

报价: 成人 278 元/人; 发团日期: 10 月 18 日、25 日, 11 月 1 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; 更多旅游信息请加天天商旅微信公众账号: tts1001。

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	710	重庆	10:25	920
北京	8:20	830	重庆	11:25	630
北京	13:10	1180	重庆	11:30	1080
北京	16:55	830	重庆	13:40	770
北京	17:10	830	重庆	14:15	690
北京/南苑	18:50	590	厦门	16:20	620
北京	19:50	530	厦门	16:55	700
北京	20:00	头等舱	南昌	13:15	550
北京	21:25	710	南昌	20:20	540
广州	8:00	830	大连	11:30	580
广州	11:10	710	大连	12:25	460
广州	12:00	710	大连	16:05	460
广州	13:30	710	大连	17:50	580
广州	14:40	690	武汉	7:55	300
广州	16:00	600	武汉	16:10	300
广州	19:05	830	武汉	16:30	300
深圳	10:10	580	武汉	19:15	300
深圳	11:50	580	西安	7:55	690
深圳	14:20	580	西安	14:05	690
深圳	14:45	750	昆明	10:40	1260
深圳	18:20	460	昆明	11:05	1260
深圳	20:20	580	昆明	19:40	1080
长沙	11:25	220	海口	12:20	470
长沙	11:30	300	海口	16:30	360
长沙	19:50	260	沈阳	8:15	600
长沙	20:40	300	沈阳	13:25	头等舱
成都	13:15	1000	哈尔滨	11:55	1040
成都	16:30	770	哈尔滨	19:20	950
成都	16:55	1080	贵阳	14:45	700
成都	19:50	1080	贵阳	19:15	560
成都	20:20	770	三亚	19:45	560
成都	21:00	920	宜昌	19:40	440
青岛	10:20	320	潍坊	20:00	头等舱
青岛	10:30	320	郑州	12:00	650
青岛	20:15	320	郑州	12:15	1070

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。

福彩

七乐彩 第 2014118 期
基本号: 07 15 18 21 25 29 30 特别号: 12
6+1 第 2014118 期
基本号: 6 7 5 4 2 3 生肖码: 猪
15选5 第 2014273 期
基本号: 01 02 04 07 15
3D 第 2014273 期 开奖号码: 3 7 0

体彩

●超级大乐透第14118期:02 03 23 24 26+05 11; ●20选5第14273期:02 09 11 15 19; ●排列3排列5第14273期:5 8 5 3 2。
(中奖号码以彩票中心公告为准)

荣安府通过住建部 3A 住宅评审



近日, 由荣安地产股份有限公司开发的首个全精装高端住宅项目荣安府, 通过了由住建部住宅产业化促进中心组织的 3A 住宅的专家评审, 有望成为宁波首批 3A 住宅项目。3A 级也是目前住宅性能认定中的最高等级。此前, 浙江省内只有极个别项目通过了 3A 级住宅性能认定。在宁波, 虽然有多个项目已经通过 2A 级住宅性能认定, 但截至目前, 还没有项目通过 3A 级住宅性能认定, 也就是说, 荣安府可以称得上是目前宁波居住舒适度最高的住宅之一。

前, 浙江省内只有极个别项目通过了 3A 级住宅性能认定。在宁波, 虽然有多个项目已经通过 2A 级住宅性能认定, 但截至目前, 还没有项目通过 3A 级住宅性能认定, 也就是说, 荣安府可以称得上是目前宁波居住舒适度最高的住宅之一。

此前, 住建部住宅产业化促进中心和浙江省住建厅共同组织专家组, 对荣安府项目进行了住宅性能认定工作。专家组根据荣安府项目的适用性能、环境性能、经济性能、安全性能和耐久性能, 再分成多个小组, 分别审议认定。对于荣安府, 专家组给予了高度评价, 认为其各个方面基本达到了国内住宅设计和建造的高标准。专家团表示, 以荣安为代表的很多宁波房地产开发企业还是能坚持走品质路线, 为业主负责, 为社会负责, 这一点难能可贵。

苹果 iPhone 6 10月17日开售 国美即日接受全渠道预订

9月30日, 工信部公告称已颁发 iPhone 6 入网许可证, 随后苹果公司宣布 iPhone 6 及 iPhone 6 Plus 将于 10 月 17 日在中国内地正式上市。为保障消费者从正规渠道抢先购买到苹果行货, 中国最大消费电子零售企业之一的国美于 9 月 30 日在线上线下全渠道启动预售。据了解, 此次苹果 iPhone 6 及 iPhone 6 Plus, 均有 16GB、64GB、128GB 三个容量, 以及银色、金色、深空灰三种颜色, 售价 5288 元起。

在第一时间购买到 iPhone 6, 还可以获得国美赠送的 100 个会员积分。此外, 消费者也可登录国美在线(www.gome.com.cn)进行预订, 可获得由国美在线提供的精美礼品。

据了解, 国美目前拥有 300 余家苹果官方授权的“店中店”, 是目前中国大陆地区拥有苹果“店中店”数量最多的连锁零售商之一。国美“店中店”属于苹果官方授权的店面模式, 因此无论从产品陈列、产品丰富度还是销售模式上, 都与苹果直营店接轨, 在此苹果新品可以与苹果店同步销售。

作为苹果在中国的最大渠道合作伙伴之一, 本次 iPhone 6 的上市, 国美也自然成为了主要的销售渠道。据悉, 有超过 500 人的专业苹果产品销售顾问专门为此 300 家“店中店”服务, 其中苹果派驻的销售人员数量就占据了 20%, 可以为消费者提供咨询、导购和销售等专业化的服务, 满足消费者购物需求。苹果“店中店”不仅囊括苹果全系列的商品也包括琳琅满目、款式精美的各种苹果原厂配件, 确保为消费者提供一站式购物体验。

富硒产品宁波地区免费发放通知

硒元素在人体生命活动中有着重要作用, 全世界每年有亿万人因缺硒导致各种疾病发生。

我国是个缺硒大国, 很多地区属于缺硒或者贫硒地区, 中国百岁长寿工程工作协会(香港)主动承担起“全民补硒”的重任。

经中国百岁长寿工程工作协会研究决定“2014 年中国百岁长寿工程补硒行动组委会向宁波地区免费发放 5000 份富硒产品”。

凡宁波市 50 岁以上中老年人可以打电话申请预约报名免费领取。

具体通知如下:

一、宁波市 50 岁以上居民持身份证、老年

证、退休证等有效证件, 申请领取价值 398 元的健康百年蔷薇刀一套和中国科学出版社出版的健康科普书籍一套。

二、领取条件
1、本市常住居民; 2、50 岁以上, 男女不限; 3、离退休人员、过去对国家有突出贡献者优先。

三、本次活动为实名制活动, 不得代领、冒领。

申领电话: 0574-87952370
87952373

