



**明天**  
晴到多云  
偏南风3级  
18°C~30°C

**后天**  
多云转阴有阵雨  
西南风2级  
20°C~28°C

**承承看天****赏秋正当时**

和前几天相比，昨天的最高气温并没有太大的起色，为23.5℃；不过，由于最低气温的回升，达到16.6℃，体感不是那么凉快。

今天同样是晴到多云的好天气，气温也将进一步抬升，再加上偏南风助阵，体感会比较舒适，午后可能还会有点小热。好天气莫辜负，何况眼下正是橙黄橘绿柿子红的好时节，适合出去走走。

石承承

**博览****伦敦：世界离婚之都**

想离婚多分赡养费吗？去伦敦吧！伦敦正日益成为一些有钱人的离婚旅行目的地。只要在英国拥有房产，或者在英国工作，就有“有机会”在伦敦离婚。

前马来西亚小姐蔡秀萍与马来西亚富商邱继炳的离婚官司近来颇受瞩目。这对夫妇在全球各地有多处房产，而蔡秀萍为寻求在英国办理离婚，出示了她在英国豪宅中存放的1000双精美鞋子的照片，令当地媒体惊呼“亮瞎眼”。英国法官戴维·博迪17日裁定，此案可以在伦敦审理。如此一来，现年67岁的蔡秀萍在结束与76岁邱继炳长达43年的婚姻后，有望分得数亿英镑家产，或刷新英国离婚分家产的最高纪录。

新华社

**白色刺青渐成流行**

想文身又怕被老板另眼相看？也许你可以试试正在流行的白色刺青。这种刺青已经成为不少明星的新宠。与惹人瞩目的黑色刺青相比，白色刺青透着那么一股“文艺范儿”，它不但不显眼，还会随着时间流逝慢慢褪色。所以，即使过几年你不喜欢这个文身图案，也不必大费周章去洗掉，等着它自然消失就好。

新华社

**图片****巧手绘霓裳**

昨天上午，宁波市第十四届少儿服饰文化节服饰手绘大赛在月湖盛园水晶广场举行。选手们结合“美好童年、巧手妙绘”活动主题，在文化衫上进行手绘与拼贴组合创意创作。

刘波 谷叶 项晓婷

**每天一句宁波话****词条：**

檐头水

**解释：**

从屋檐流下

来的水

**例句：**

檐头水喧喧响，走出去辰光当心眼。[从屋檐流下来的水哗啦响，走出去时当心点。]



钱元平 编录 任山葳 配图

**福彩****6+1 第2014122期**

基本号：5 6 5 8 3 5 生肖码：蛇

**15选5 第2014283期**

基本号：01 07 08 09 12

**3D 第2014283期 开奖号：1 5 0****旅游****三门蛇蟠岛一日游**

早上集合出发赴蛇蟠岛。游览电影《渔光曲》外景拍摄地，目前国内唯一以海盗文化为主题的海岛洞窟景区——海盗村。后游览野人洞景区，体验洞窟文化，探索采石洞窟千年不塌之谜……

三门中国青蟹节于每年金秋9月举行，蟹肥膏黄，秋高气爽，正是慕名而来的游客品尝新鲜美味蟹肉的最佳时机。下午可以到码头一带自行选购三门青蟹。

**报价：**70周岁以上88元/人（凭证件），成人148元/人；**发团日期：**10月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；**天天商旅微信号：**ttsl001。

**金秋十月 醉美河山**

旅游最好的季节是秋天，既不冷也不热，向您推荐8条特色线路。以下线路周六发团：

1.浙西小黄山——临安大明山生态养生山水观光体验一日游（含景交）138元；2.临安江南小九寨太湖源一日游178元；3.金华双龙洞、八咏楼、古子城古街、义乌国际商贸城两日游198元（70周岁以上）；4.金华浦江仙华四季温泉乐园、诸暨五泄、西施殿两日游368元；5.楠溪江、江心屿、洞头两日游318元（70周岁以上）；6.横店影视城四大景区经典景点两日游498元；7.双西——非诚勿扰西溪湿地、千年古镇西塘两日游468元；8.雁荡山精品景点（五点联票一个不少）两日游（灵峰夜景）全包价528元。

**运通旅游报名热线：**87651111；**报名地址：**海曙新典路536号新海蓝钻8楼；**关注微信公众号：**浙江运通旅游；**QQ群：**116159829。

**05·速递****东南商报**

2014年10月19日 星期日  
编辑：王顺富 组版：车时超

**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	940	青岛	10:00	320
北京	8:20	1180	青岛	10:20	360
北京	13:10	1180	青岛	15:40	510
北京	16:45	710	青岛	20:15	280
北京	17:10	830	重庆	10:25	1080
北京/南京	18:50	710	重庆	11:25	940
北京	19:50	470	重庆	11:30	1230
北京	20:00	470	重庆	14:15	1080
北京	21:25	590	厦门	16:20	700
广州	7:20	540	厦门	16:55	700
广州	11:10	710	南昌	13:15	550
广州	11:55	710	南昌	19:20	500
广州	13:30	710	大连	11:30	460
广州	14:40	600	大连	12:25	460
广州	16:00	600	大连	16:05	460
广州	17:05	600	大连	17:50	460
广州	18:25	600	武汉	7:55	600
广州	18:45	540	武汉	16:30	750
广州	19:05	710	武汉	19:15	380
广州	22:05	480	西安	7:55	970
广州	22:40	480	西安	14:05	头等舱
深圳	10:10	头等舱	昆明	10:40	头等舱
深圳	11:50	640	昆明	11:05	1800
深圳	14:20	580	昆明	19:40	1440
深圳	14:45	580	海口	12:20	1240
深圳	17:50	520	海口	16:30	1550
深圳	19:05	460	沈阳	8:15	1020
深圳	20:20	520	沈阳	13:25	1190
长沙	11:25	500	哈尔滨	11:55	690
长沙	11:30	480	哈尔滨	19:20	520
长沙	14:45	520	贵阳	14:45	830
长沙	19:50	300	贵阳	19:15	630
长沙	20:40	300	三亚	19:45	1880
成都	13:15	1390	宜昌	19:40	550
成都	16:30	1080	潍坊	20:00	头等舱
成都	19:20	920	郑州	12:00	候补
成都	19:50	850	郑州	12:15	候补
青岛	8:15	400			

注：按中航信电脑截至昨日17点的信息  
编辑，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。

**体彩**

●大乐透第14122期：03 10 25 26 35+01 07；●20选5第14283期：02 03 06 12 13；●排列3第14283期：3 4 3 9 2；●足彩6场半全场胜负第14154期：1 1 3 3 1 1 1 1 0 1；●足彩4场进球第14161期：2 2 1 1 1 1 1 1 2；●足彩(胜负负)第14144期：0 3 1 1 3 3 0 3 1 1 0 0 \* 0；●足彩(胜负负)第14145期：3 1 1 3 0 0 3 1 3 1 1 1 0 0。

(中奖号码以彩票中心公告为准)

**通知****全国长寿工程全民补硒行动进宁波！**

硒被誉为“主宰生命的微量元素”，缺硒可直接导致40多种疾病，间接导致400多种疾病，全国有72%的地区属于缺硒地区。

为提高全民补硒意识，本次行动将在宁波市免费发放补硒食品

800份及“硒与人体健康”科普书籍一套，同时有机会获得价值

880元的富硒健康养生炒锅，预约报名，发完为止。

本次行动是关注民生排忧解难的公益工程，已在北京、上海、广西、四川、山西、陕西、宁夏、新疆等全国100多个城市发放物资500余万份，服务900多万中老年人。

**免费申领条件  
每人仅限申领一次**

- 一、宁波市常住居民；
- 二、55岁以上、男女不限；
- 三、离退休人员、过去对国家有贡献者优先；
- 四、凡符合以上条件者，均可电话预约申领。

**申领电话** 27885472 27885473  
27885475

**椎间盘突出的一种新疗法**

椎间盘突出主要分为腰椎和颈椎两种，病理性质相同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体退行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成慢性劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛、肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体瘫痪、大小便及性功能障碍、椎动脉系统损害等，是许多老年疾病的罪魁祸首，如行不当时治疗，将严重威胁到病人的健康状况和生活质量，给生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创GTR热凝靶点技术，是在椎间盘突出的一种新疗法，在GTR热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在C1或C2椎的视窗下，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使无弹性、硬白，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核和纤维环，从而实现对椎间盘突出的治疗。其特点是创口小、不出血、时间短、恢复快、费用低。

文 小娟

**宁波海曙友好医院**  
健康热线：87255555

诊疗科目：外科  
地址：宁波市环城西路南段480号（农工商超市北）  
网址：<http://www.nbhgk120.com>

★向宁波市民推广“吃动两平衡”全民健康生活方式★

## 通知：55岁以上的宁波市民 免费领取健康生活六件套

阳光、空气、水、饮食是人类生存四要素。空气污染、水污染、饮食不科学导致我国慢性病高发。治疗形势非常严峻，鉴于这一情况，卫生部发出121号召：“日行一万步，吃动两平衡”。就是希望更多人通过合理饮食、健康饮水、科学运动，在药物之外开展更有效的慢性病防治。

为了将行动落实到实处，在相关单位的支持下，“吃动两平衡”健康生活方式推广行动在全国启动。行动第一步将向市民免费发放健康生活六件套（精品套餐）：

- 1、免费发放3件科学用油、用盐工具。长期食用高油脂、高盐分饮食，会导致血黏度上升，血压增加，血糖不稳定。健康生活应控油、控盐。
- 2、发放水质处理器1件，检测自家水质状况，过滤水中杂质，让家人喝上健康饮用水。
- 3、免费发放的微型高科技《计步器》，内置震动传感器。科学使用，能教会我们怎么样不花钱，走走路也能告别三高、心脑血管病！
- 4、免费发放的《BMI腰围器》，可通过科学检测方法了解健康状况。
- 因为六件套价值较高，且是免费发放，目前优先照顾55岁以上的老人。每人限领1盒，凭身份证申领。宁波限1500套。
- 申领热线：400—799—5977