



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
多云转晴
偏北风3~4级
2℃~11℃

明天
晴到多云
偏北风3~4级
1℃~8℃

后天
晴到少云
偏西风3级
-2℃~10℃

承承看天

双休日外出注意保暖
下周一迎来“冬至”

据市气象台预报,今明两天我市阴云消散,多云到晴。这样的天气无疑是适合外出郊游的。不仅天公“作美”,气温也算是“给力”:今天市区最高气温10℃~12℃,明天最高气温略低,8℃左右。不过,早晚还是有些清寒,今天市区最低气温1℃~3℃,明天最低气温1℃左右。如果要赶早出门的,注意保暖。

下周一就是二十四节气中的冬至了,也是一年中夜最长的一天,民间历来有“睡睡冬至夜”的说法,讲究的是休养生息。今明两天,如果在家休息的,不如好好睡上一觉。

石承承

每天一句宁波话

词条:
拼性命
解释:
拼命
例句:
当心其得依来拼性命。[当心他和你来拼命。]

钱元平 辑录
任山岚 配图

福彩

七乐彩 第2014149期
基本号:03 15 18 20 24 27 30
特别号:25
15选5 第2014345期
基本号:03 08 10 12 13
3D 第2014345期
开奖号码:6 9 5

体彩

●6+1第14148期:1 9 6 1 6 8+5;
●20选5第14345期:02 06 11 17 18;
●排3排5第14345期:5 1 2 4 9。
(中奖号码以彩票中心公告为准)

动态

宁波大学女子学院十周年院庆

于丹作讲座:传承家教和门风,是母亲最重要的责任

昨天下午,宁波大学女子学院成立十周年院庆在保利大剧院举行。女子学院由宁波大学和宁波市妇联联合创办成立,填补了宁波市妇女教育培训基地的空白。

十年来,学院通过开展“母亲素养工程”系统培训,已使120万人次从中受益。学院累计培训妇联系统干部及女干部18000余人次,母婴护理人员1500余人次、婚姻家庭咨询师600余人次、养老护理人员300余人次、国家心理咨询师100余人次,受到社会各界的广泛赞誉。

作为十周年院庆的主打活动,同时也作为宁波市首届家庭文化节的主题活动之一,首都



文化创新与文化传播工程研究院院长、北京师范大学艺术与传媒学院副院长于丹教授来到现场作讲座。于丹提到,传承家教和门风,是母亲最重要的责任。

陆麒雯 崔引 傅奇丹

全省首个中小学安全工作协会成立

昨日,宁波市中小学安全工作研究会成立大会在宁波经贸学校举行。该研究会是我省首个面向中小学、幼儿园安全管理工作的学术性社会团体组织。

研究会将组织开展中小学校安全工作的科学研究、学术交流和工

作规划;加强会员单位、会员与各有关部门之间的联系与协作,组织会员进行学习、考察和交流活动;组织开展中小学校安全工作宣传和安全教育;推动建立中小学校安全预警机制,组织开展安全工作评估。

李臻 鄂雨帆

大榭万米接力跑迎新年



昨天下午,宁波大榭开发区在行政服务区举行了迎春万米接力赛,来自全区机关、企事业单位、驻岛部队的56支代表队,448名运动员参加比赛。比赛以8名运动员为一组,接力全程为10500米,大家团结奋力,积极打造干群团结协作精神。

刘波 韩德慧

宁波电信获“全国实施用户满意工程先进单位标杆企业”称号

近日,宁波电信荣获2014年“全国实施用户满意工程先进单位标杆企业”称号。据悉,这是宁波电信公司自日前荣获“2014年通信行业用户满意企业”称号后的又一荣誉。

经过各省、市行业质量协会和全国用户委

员会等单位推荐、专家审查及网上公示,2014年被评为“全国实施用户满意工程先进单位”的企业共有107家,“全国实施用户满意工程先进单位-用户满意标杆企业”仅17家,浙江省宁波电信是中国电信唯一获此殊荣的单位。

余婧婧 应剑涛

健康

慢性肾脏病讲座预告

12月21日上午9点,李惠利医院肾内科将在住院大楼2楼多功能厅举办有关“慢性肾脏病早期病人”和“肾移植”两个主题的讲座。

应红燕 鲍云洁

第17期“名医大讲堂”下周开讲

12月25日下午2:30,由市中医药学会和市中医院联合举办的中医名家大讲堂第十七期将在宁波市中医院三楼多功能厅开讲。本次名医大讲堂由浙江省名中医陈霞波主任中医师主讲《糖尿病的中医药调治》。陈霞波主任中

师会在讲座上与广大市民介绍糖尿病的发病情况、中医诊断、中医防治与中医药的养生调养,分享她的临床经验方法。您可到市中医院一楼总服务台免费领票,领完为止。

刘扬 鲍云洁

旅游

泰国至尊六日游 宁波直飞曼谷

看大皇宫的奢华,去潜水,去SPA,去沙滩晒日光浴,安心旅游,全程无自费,泰国给您更多惊喜。

另附一款特价:新马五日游(宁波直飞新加坡,带您游遍新马经典行程),明年1月6/13/20/27日,1999元/人。

飞扬旅游报名电话:27666 666
飞扬公众微信号:T4000365666
报名地址:宁波海曙大沙泥街88号富茂大厦副楼8/9层
爱飞扬旅游网:www.iflying.com
旅游许可证:L-ZJ-CJ00063

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	7:35	410	重庆	10:20	770
北京	8:20	470	重庆	11:00	860
北京	10:00	590	重庆	11:25	690
北京	13:10	1180	重庆	13:40	690
北京	17:45	1180	重庆	13:45	690
北京	18:35	940	南昌	13:05	440
北京	20:35	590	南昌	14:30	440
广州	10:15	710	南昌	19:40	410
广州	11:15	600	大连	16:45	候补
广州	14:45	710	武汉	14:40	490
广州	16:30	710	武汉	16:30	380
广州	17:40	830	武汉	19:05	450
广州	20:50	600	西安	7:20	970
深圳	21:45	480	昆明	7:50	1260
深圳	11:00	930	昆明	11:05	1260
深圳	13:00	1040	昆明	19:15	1080
深圳	14:20	1150	海口	10:35	780
深圳	20:10	头等舱	海口	12:55	930
长沙	11:00	410	沈阳	12:50	1700
长沙	11:25	330	沈阳	14:25	1700
长沙	14:45	520	哈尔滨	11:45	1730
长沙	19:30	740	哈尔滨	19:55	1730
成都	13:05	770	贵阳	14:45	1250
成都	14:30	770	贵阳	19:05	970
成都	16:30	770	三亚	21:15	1130
成都	19:40	620	宜昌	19:15	390
青岛	10:00	630	潍坊	20:35	1040
青岛	16:00	550	郑州	9:25	650
青岛	17:35	550	郑州	12:50	1080
青岛	20:30	550			

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。

新知

“中等”容貌最“吃香”

不要埋怨爹妈没给你一副花容月貌。美国一项研究显示,长相在“平庸”与“超群”之间的女性最易获得其他女性信任。普林斯顿大学心理学研究人员用电脑把92名普通女性的面孔合成成为一张“标准”面孔,又把12张漂亮得超凡脱俗的女性面孔合成成为一张“最美”面孔,接着把“标准”与“最美”合成“中等”面孔。研究人员请女性志愿者给三种面孔的可信程度打分,结果“中等”面孔得分最高。

据新华社

热烈欢迎扈氏指导老师亲临宁波

“扈氏鼻炎膏”其神奇的背景(407年,14代传承)。应患者的强烈要求,特邀扈氏指导老师亲临现场,为鼻炎患者提供面对面、一对一的咨询指导,机会难得。

时间:2014年12月20日、21日
咨询时间:
12月20日上午9:00-11:30 下午1:30-4:00
12月21日上午9:00-11:30

特大喜讯:届时进店患者可享受以下特大优惠政策:

- ★进店前50名送精美礼品。
- ★现场免费试用,让您亲身验证四百年扈氏鼻炎膏的神奇;
- ★进店鼻炎患者可享受“扈氏鼻炎膏”扈氏家族为鼻炎患者带来的特大优惠政策。

四百年鼻炎良方 对付鼻炎

过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性鼻炎、鼻息肉、肥厚性鼻炎以及鼻炎引起的头痛、头晕、呼吸困难、注意力不集中、流鼻涕打喷嚏等症状。

现代医学证实,鼻腔黏膜免疫屏障破坏是造成鼻炎的根本原因,而鼻腔的内部构造极其复杂,一般药物无法深入病灶,无法把鼻窦彻底排出更不能修复鼻黏膜,导致鼻炎久治不愈,很多人治了再治,越治越厉害,有些人不得不花上几千元进行手术,术后鼻炎还会再复发,有些引起的后遗症给患者带来了很大的痛苦。

不手术、不吃药、不喷激素,安全有效看鼻炎

扈氏鼻炎膏独创“让肺打喷嚏看鼻炎”的传统技术。400年来,扈家专看鼻炎,反响强烈。扈家看鼻炎有个口诀:“一排二消三修复、猛打喷嚏你莫怪、浓鼻涕流得多、排出鼻毒好轻松”。意思是把扈家

祖传的黑色膏药沾满特制的U型棉签放到鼻道里,不到10秒钟,肺部就会不停地猛打喷嚏,然后不停流鼻涕,把肺里的鼻炎致病菌排出来,鼻子立刻畅通,头脑清醒。不打针、不吃药、无激素、安全有效,拒绝鼻炎!特别适合老人和儿童使用。

扈氏鼻炎膏,四百年祖传秘方十四代传承专看鼻炎,配上特制的给药棉棒,不同鼻炎不同的给药部位,能排尽鼻毒和肺毒,修复鼻腔黏膜和鼻腔免疫力,扈氏看鼻炎,已被列为国家知识产权局专利保护产品,山东省非物质文化遗产【鲁政字(2009)232号】,省政府保护项目。

宁波扈氏鼻炎膏店:
江东区彩虹南路77号(同仁医院对面);
象山县:丹东街道金声路7-7号

咨询热线:0574-87818789