



好牛奶是养出来的  
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  
午后部分地区有阵雨  
偏南风 2~3 级  
23℃~33℃

**明天**  
多云  
东南风 2~3 级  
23℃~32℃

**后天**  
多云,午后局部雷阵雨  
偏东风 2~3 级  
22℃~31℃



心情好 胃口就好

您是否有这种感觉?心情好,胃口就好,吃嘛嘛香,反之亦然。

美国一项研究发现,情绪好时,平时不太爱吃的食物也变得美味。康奈尔大学食品科学助教罗宾·丹多带领研究团队研究 550 名该校男子冰球队球迷的味觉在球队主场作战胜利或落败后的变化,在每场主场比赛后都请球迷吃一种咸甜味冰激凌或一种柠檬味冰糕。球迷们平时喜欢吃前者的居多,但在主队获胜后,后者受欢迎的程度有所提高。

研究人员在英国《食欲》双月刊上发表论文说:“处在负面情绪中时,不好吃的食物变得更吸引人,好吃的食物则依然美味。”他们还发现,人对甜味和酸味的感知容易受情绪影响,情绪好时觉得原本甜味的食物更甜,情绪低落时觉得原本酸味的食物更酸,而咸味、苦味和鲜味则与情绪无关。  
据新华社

当心假睫毛  
坠坏真睫毛

人们常用“长睫毛”“大眼睛”这类字眼形容美貌,可见睫毛对提升颜值帮助不小。

不少“先天不足”的姑娘为了拥有一副浓密卷翘的美睫戴假睫毛,而美国一位医学专家警告,这样做可能损坏真睫毛,还可能引发眼疾。

罗伯特·多林告诉“医学日报”网站:“经常戴假睫毛会使真睫毛的毛囊承受重负,导致真睫毛脱落,无法再生。”

多林同时警告,有些用于粘假睫毛的胶水含甲醛,可能导致一些人产生过敏反应,另外,细菌容易在假睫毛上滋生,感染眼部。爱美的姑娘们,可要当心啊!  
据新华社

动态

县级以上建成区重污染企业  
2017年年底前全面关停或搬迁



根据新出台的《宁波市大气污染防治调整产业布局与结构专项实施方案》,我市将全力推进产业布局调整、落后产能淘汰、清洁生产和园区循环化改造,建立与大气污染相适应的产业结构与布局。

力争到 2017 年年底,全市县级以上建成区全面完成大气重污染企业关停或搬迁;通过对 1500 家企业实施清洁生产,钢铁、水泥、化工、石化、有色金属冶炼等重点行业的排污强度较 2012 年下降 30%以上,70%以上国家级园区和 50%以上省级园区实施循环化改造。

去年,我市共完成 505 家企业的落后产能淘汰任务,其中关停企业 232 家,共腾出用能空间 35.2 万吨标煤,166 家企业通过清洁生产审核验收。

林伟 陈晓众 唐令伟

宁波机场  
暑期加开多条国际国内航线

今年暑期宁波机场将加开多条航线(包机),以满足市民旅客出行需求。

东航已开通宁波至张掖的航班,宁波起飞时间 9:05,到达张掖 12:20;宁波至敦煌,宁波起飞时间 9:05,到达敦煌 13:00;宁波至海拉尔,宁波起飞时间 18:20,到海拉尔 22:20;宁波至张家界,每周四、日,宁波起飞时间 20:15,到达张家界 22:05;宁波至鄂尔多斯,每周二、六,周二宁波起飞时间 15:30,到达鄂尔多斯 17:50,周六宁波起飞时间 08:25,到达鄂尔多斯 10:40。

加开的国际航线依旧以东南亚地区为主,其中芽庄、卡里波、巴厘岛等海岛游航线增量明显。柬埔寨吴哥航空开通宁波飞暹粒航班,每周三执行;越南越捷航空开通宁波飞岘港,每周四、日执行;东航开通宁波飞岘港,每周四、日执行;越南国家航空宁波飞芽庄的包机于 7 月 12 日开始运营,每周 2 班;苏拉维加亚航空宁波飞巴厘岛的包机于 7 月 7 日开始运营,每 5 天一班。  
范洪 黄跃光 孟之诺 王洪玲 郑莹



暑期,运通带您畅游欧洲

托斯卡纳的意大利世界遗产之城——中世纪名城锡耶纳,阿尔卑斯山谷中的水晶城市——因斯布鲁克,泛舟塞纳河,邂逅巴黎左岸以及右岸的诸多历史遗迹,感受浓浓法式香醇,寻访意大利艺术密码,闪耀辉煌光光的永恒之都罗马,即将消失的浪漫水都威尼斯,徐志摩笔下“翡冷翠”佛罗伦萨,暑期运通带您一起感受欧洲,满 2 人报名即安排宁波至杭州/上海的往返交通。

- 1. 荷法意瑞+新天鹅堡+红色法拉利列车 4 国 10 天  
发团时间:8 月 23 日,价格:13500 元/人
  - 2. 荷德法意瑞奥欧洲 6 国 13 天  
发团时间:8 月 26 日,价格:12700 元/人
  - 3. 北欧芬兰、瑞典、丹麦+双游轮 3 国 9 天  
发团时间:9 月 3 日、10 日、17 日,价格:11788 元/人
- 报名及投诉电话:87651111  
QQ 群:116159829  
地址:海曙区新典路 536 号新海蓝钻 8 楼  
运通我去游网:www.57676.com  
浙江运通旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)

福彩

双色球 第 2015080 期  
红色号:14 17 25 27 28 30 蓝色号:02  
15 选 5 第 2015186 期  
基本号:05 07 12 13 14  
3D 第 2015186 期 开奖号码:5 1 9

体彩

●20 选 5 第 15186 期:02 04 07 10 17; ●排 3 排 5 第 15186 期:7 8 5 2 9; ●足彩 6 场半全场胜负第 15094 期:3 0 0 0 1 1 3 1 1 3 0 1; ●足彩 4 场进球第 15094 期:1 1 1 1 0 2 2; ●体彩 6+1 第 15080 期:0 4 7 7 8 2 +6; ●足彩胜负彩第 15094 期:0 0 1 3 0 1 3 1 3 3 3 3 3。  
(中奖号码以彩票中心公告为准)

妈妈知道

夏季孩子感冒怎么办

昨天,由宁波市妈妈大学公益俱乐部、镇海区妇幼保健院主办的“十月三生”女性健康关怀项目之妈妈知道“微信 1 对 1”栏目第 11 期,邀请市妇儿医院儿科住院医师彭春媛解答“夏季宝宝感冒如何护理”相关问题。

微友“阿哥”:孩子一岁半,感冒了一定要吃药吗?上次就是轻微的咳嗽,后来肺炎了。

彭春媛:如果是一般轻度的鼻塞流涕,没有高热明显咳嗽,可以多喝水,适当吃点中成药。如果症状明显还是要医生看过再决定。因为孩子小的话抵抗力差,是容易发展成肺炎、支气管炎的。对于抗生素和感冒药,两种药作用是不同的。抗生素是有细菌感染的指征用,一般感冒药是缓解症状的。

微友“喵~喵”:我家孩子 3 周岁,前几天感冒咳嗽,现在不流鼻涕了,不过跑的时候哭的时候还是会咳嗽,是怎么回事?要不要继续服药?他现在吃药已经吃 5 天了。

彭春媛:运动后咳嗽有可能跟孩子过敏性体质有关,一般孩子感冒后期会有较明显的咳嗽。咳嗽还多的话,止咳药水还是需要吃的,主要还是要合理饮食,适当户外活动,增强体质。如果孩子症状轻微,可以给他多喝水,温热不烫口的开水。如果症状明显,可以服用相关感冒药缓解症状。其实孩子平时小感冒,是对他免疫力的一种锻炼。平时多注意冷暖,避免去人多的地方,多点户外活动。

微友“雪儿”:宝宝 10 个月大,最近他总是鼻塞,而且很难受,特别是在吃奶时,呼吸不上来,这样该怎么办?

彭春媛:因为婴儿的鼻腔狭窄,黏膜血管丰富比较容易水肿引起鼻塞,如果吃奶有困难的话还是需要用药的。有时候吐奶后也容易引起鼻塞,那跟感冒没关系。如果孩子鼻塞厉害,可以给他竖起来一些喂奶,睡觉可以给他侧着点睡或者上身抬高一点睡,多给孩子喂点温开水。有太阳给他晒晒太阳,当然不能大热日晒,早太阳比较好。如果还是塞得厉害,不见好转,还是让医生开点药吧。  
戎美容 李萍

旅游

宁波包机直飞鄂尔多斯  
一次游遍草原沙漠

行程特色:宁波包机直飞鄂尔多斯,出行更方便,航班时刻合理舒适,区别于常规包机红眼航班时刻,希拉穆仁草原、银肯响沙湾、成吉思汗陵亲子双飞四日游;

景点特色:精华景点全涵盖,一次游遍草原沙漠,适合家长带小孩的轻松休闲之旅;

风味美食:品尝特色美食手把肉、莜面餐;

精选酒店:全程酒店标准升级,入住商务型酒店,更能体验一晚蒙古包;

飞扬特色:飞扬独立成团,不与其他旅行社拼团,飞扬全陪导游倾情服务,让您的旅程安心、放心。

发团日期:每周六,3199 元+税  
报名热线:27666666  
爱飞扬微信号:T4000365666

报名地址:海曙大沙泥街 88 号富茂大厦裙楼 8-9 楼  
爱飞扬旅游网:www.iflying.com  
旅游许可证:L-ZJ-CJ00063

培训

免费活动:外教趣味英语互动  
每周 60 个免费名额,仅限 7 月

活动中,调皮捣蛋的孩子们一个个坐得端端正正,眼睛牢牢盯着外教的一举一动,竖起双耳,等外教的口令响起,就迅速地举手喊出英语单词。开课 15 分钟,孩子们竟然正确地脱口而出许多没有学过的长单词,把爸爸妈妈都惊呆了!

专业风趣的英美外教,通过游戏互动的方式,把风靡全球的青少儿英语启蒙课——“THRASS 自然拼读”教给孩子们。母语沉浸式学习法,让孩子领略全新的英语世界,产生浓厚的学习兴趣。

据悉,“THRASS 自然拼读”由剑桥国际英语权威引进,通过直接学习 26 个字母及字母组合在单词中的发音规则,让孩子建立起字母与发音的感知,一旦掌握规律,就能轻松脱口而出 90% 的小学英语单词,甚至达到“见词能读、听音能写”!

为让更多的孩子爱上英语学习,7 月“外教趣味英语互动”活动每周增设 60 个免费名额。全市青少儿均可参加。

预约热线:55330330、87008850。  
海教广备【2015】0701 号

机票

明日部分宁波始发航班票价

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
香港	8:30	1550	成都	16:30	1080
香港	14:30	1550	成都	18:40	920
香港	19:00	候补	成都	19:35	850
澳门	15:50	1300	成都	21:10	920
北京	7:45	830	成都	22:05	770
北京	8:30	830	重庆	10:20	940
北京	13:05	1100	重庆	11:15	840
北京	17:45	9720	重庆	11:20	940
北京	20:20	620	重庆	14:05	780
北京	21:55	830	重庆	16:45	780
天津	21:30	590	昆明	7:50	头等舱
广州	7:45	1190	昆明	11:55	1260
广州	11:45	830	昆明	17:20	1440
广州	12:10	830	贵阳	12:40	1390
广州	14:40	830	兴义	13:00	1420
广州	17:05	830	南宁	14:25	890
广州	17:50	830	长沙	11:15	430
广州	21:45	600	长沙	11:20	320
深圳	9:25	640	长沙	14:25	400
深圳	10:10	640	长沙	19:35	240
深圳	14:35	640	南昌	13:05	700
深圳	15:35	580	南昌	18:40	700
深圳	20:10	510	武汉	7:55	头等舱
厦门	18:20	620	武汉	12:40	530
哈尔滨	12:15	1730	武汉	15:20	380
哈尔滨	20:05	1560	武汉	16:30	380
长春	11:00	1630	宜昌	11:55	1100
沈阳	7:40	1530	郑州	8:10	650
大连	9:25	680	郑州	13:00	650
大连	11:30	620	西安	13:35	1100
大连	16:25	620	西安	7:55	头等舱
大连	16:45	620	银川	13:00	1510
青岛	7:40	780	银川	13:35	1870
青岛	16:35	550	海口	13:10	1090
青岛	20:40	400	海口	16:35	1090
潍坊	20:20	520	三亚	14:00	1880
成都	13:05	1230			

注:1、以上价格信息于昨日 17 点采集,均不含税,仅供参考;2、24 小时售票热线:88886666、88887777、13336668686,市区内免费送票。

每天一句宁波话

词条:派赖  
解释:指小孩健康活泼。  
例句:该小人养勒蛮派赖哦。  
[这孩子养得很健康活泼的。]



钱元平 辑录 任山麓 配图

导读

《妈妈大学》第 120 期导读

由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第 120 期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiu mama)阅读精彩内容。本期封面亮相的是宝贝赵梓旭和妈妈张敏(照片由赵梓旭妈妈提供)。  
孙肖 方怡琳



宝贝赵梓旭和妈妈张敏(照片由赵梓旭妈妈提供)