



承承看天

今起雨水再度回归

国庆长假过半。在阳光的眷顾下，昨天市区最高气温达到27.5℃。据市气象台预报，今天开始，雨水将再度回归。今明两天我市会是多云到阴有时有阵雨的天气。当然，随着雨水的到来，气温难免出现一些波动，今天市区最高气温24~26℃，明天市区最高气温24℃左右。

如果您正在赶往海南、广东等地旅游，恐怕坏天气给出游带来的影响将会更加明显一些。今年第22号台风“彩虹”将于今天早晨到中午在海南东北部一带沿海登陆，因此海南大部、广东西南部沿海等地的部分地区有大到暴雨，海南东北部局地有大暴雨，上述地区附近海域将有9~11级大风。大家要及时调整行程，注意安全。

石承承

图说

感受非遗魅力



昨天下午，鄞州非遗馆内热闹非凡。游客们被龙灯制作、金银彩绣、彩灯扎制等一批非物质文化遗产的魅力深深吸引，驻足观赏。

王鹏

出行

返程票快快订起来

小长假已过了一半。按以往惯例，在长假最后两天，交通窗口还将迎来一次返程客流高峰。铁路部门昨日消息，长假最后两天，上海、杭州、温州等地返程动车车票，尤其是白天时段的，已经趋于紧张，您若去这些地方，请及时订好返程票。

范洪

旅游

上海直飞埃及开航啦

【经典深度】埃及全景8日游：发团11月13/20/27日，12月4/11/18/25日，价格7499元/人

【全新升级】埃及游轮12日游：发团11月13/27日，12月11/25日，价格8499元/人

以上埃及8天团均为飞扬自组团，加300元/人可含宁波—上海往返接送，派飞扬专职领队。除此之外，由于回程至浦东时间较晚，无法当天回宁波，飞扬还贴心赠送浦东机场附近快捷酒店住宿一晚。提前30天报名，优惠200元/人，6人及以上报名优惠200元/人，飞扬老爸老妈俱乐部会员报名，优惠100元/人。优惠活动可叠加。

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

福彩

6+1 第2015115期

基本号：4 9 6 1 6 3 生肖码：马

15选5 第2015269期

基本号：02 03 06 08 11

3D 第2015269期 开奖号码：7 7 7

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	青岛	7:40	550
香港	14:30	1550	青岛	10:00	590
香港	19:00	候补	青岛	16:35	630
澳门	15:50	1300	青岛	20:40	400
北京	7:45	830	青岛	21:05	360
北京	8:30	1040	青岛	22:40	400
北京	13:05	970	潍坊	20:20	头等舱
北京/南京	14:30	1370	成都	13:05	1230
北京	17:05	1240	成都	16:30	1080
北京	17:45	1100	成都	18:40	920
北京	20:20	头等舱	成都	19:35	850
石家庄	16:10	1310	成都	22:05	920
天津	11:10	520	重庆	10:20	940
广州	7:45	710	重庆	11:15	1110
广州	11:45	1190	重庆	11:20	头等舱
广州	12:10	1190	重庆	11:40	780
广州	12:35	830	重庆	14:05	780
广州	14:40	1190	重庆	16:45	780
广州	17:05	830	昆明	7:40	1080
广州	17:50	890	昆明	11:20	540
广州	21:45	710	昆明	11:55	候补
深圳	9:45	900	昆明	17:20	720
深圳	10:10	900	丽江	13:00	890
深圳	14:35	830	贵阳	8:15	头等舱
深圳	15:35	900	贵阳	12:40	1040
深圳	18:00	770	兴义	13:00	800
深圳	21:10	900	南宁	14:25	890
珠海	10:35	1450	长沙	11:15	480
厦门	18:20	700	长沙	11:20	头等舱
哈尔滨	12:15	1560	长沙	14:25	400
长春	11:00	1630	长沙	19:35	440
沈阳	7:40	1190	南昌	13:05	620
沈阳	12:55	1530	南昌	18:40	590
大连	9:25	680	武汉	7:55	380
大连	11:30	1230	武汉	12:40	600
大连	16:25	740	武汉	15:20	530
大连	16:45	740	武汉	16:30	450

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。

体彩

●大乐透第15115期：08 12 13 14 16+03 09；●20选5第15269期：01 03 08 12 17；●排3排5第15269期：2 5 8 3 6；●足彩胜负彩第15147期：0 3 1 0 1 3 1 3 3 3 3 3 1；●足彩6场半全场胜负游戏第15147期：3 3 3 3 3 1 3 3 3 1 1；●足彩4场进球游戏第15147期：3+ 0 2 1 3+ 2 1 1。（中奖号码以彩票中心公告为准）

04·速递



东南商报

2015年10月4日 星期日

编辑：王顺富 汪林

组版：陈鸿燕

每天一句宁波话

词条：雕头
解释：人的老练程度，一般指小孩
例句：该小孩雕头蛮老哦。
[这小男孩很老练的。]



钱元平 辑录
任山岚 配图

“糖尿病”患者每月可免费申请5斤富铬大米+10份五谷杂粮

糖尿病自然饮食活动进宁波：三四十年前，我国居民以粮食、蔬菜为主，鸡鸭鱼肉蛋奶较少。改革开放后生活水平提高了，大量摄入高糖、高脂肪、高热量食物，糖分增多，增加了胰岛负担，主食不仅少而且精加工，严重缺乏膳食纤维。最近20年研究表明：饮食不科学，缺乏膳食纤维可能是引起糖尿病的重要原因。膳食纤维进入体内形成凝胶状物质，对食物形成混合、包裹，因此食物只能缓慢的转化为葡萄糖，相应血糖也只能缓慢形成，胰腺可以轻松应对得到休息和修复。让您慢

慢减少药量！放宽饮食！想吃就吃！快乐生活！
富铬大米含铬量0.1-0.28mg/kg。《黄帝内经》提出“五谷为养”的膳食理念，五谷杂粮配方：黑米、玉米糝、江米、大米、薏米、糙米、黑豆、荞麦、藜麦、藜香米、黍米等。
申领条件：1)55周岁以上；2)凭体检报告、病历领取；3)每人最高可申请12个月；4)数量有限500份发完即止。
报名电话：27659361/27659363

宁波日报 宁波晚报 东南商报 新侨报

2016年度征订全面展开

手机扫一扫 地址更方便



关注宁报发行 更多资讯共享

宁报集团网上自助订报系统进一步完善，您可登录www.nbrbf.com，根据网页提示，轻点鼠标，即可轻松完成报纸订阅。各订报卡具体订阅区域：《宁波日报》、《宁波晚报》详见报卡提示；《东南商报》和《新侨报》全大市均可订阅。

宁波日报全年订价：336元

宁波晚报全年订价：252元

东南商报全年订价：240元

新侨报全年订价：126元

网上高科技 订报更方便



宁波日报报业集团发行中心 灵桥路768号

发行热线：87685656 87685669

中心发行站	灵桥路768号新闻文化中心1楼南翼	87685656	87685669	鄞县发行站	鄞县中环路53号(华泰国际一期)	88117388	88117081
奉化发行站	奉化街1-1号	87685656	87685669	镇海发行站	镇海大榭西路514号	88254788	
青林湾发行站	青林湾1号	87037810	87037895	北仑发行站	福山路267号	86268179	
白鹤发行站	白鹤街28-1号	87146844	87147075	慈城发行站	慈城路921号(中河路老桥东)	86881647	
新明发行站	高家南路88号20号	88185853	88185873	东钱湖发行站	湖东路188号	82721510	
东钱湖发行站	东钱湖路240号	87712135	87741828	北仑发行站	北仑大街443号	81027882	
东钱湖发行站	东钱湖路5号	87842289	87865685	象山发行站	象山中路262号	83100882	
东钱湖发行站	东钱湖路27号	87920485	87932189	三门发行站	东门路42号	88074686	
东钱湖发行站	东钱湖路54号	87912529	87978302	天台发行站	天台龙溪正学路42号	85593451	
江北发行站	江北大街20号	87676005	87718523	东钱湖发行站	东钱湖路262号	85755882	
鄞城发行站(庄桥、洪塘)	鄞城镇竺巷东路33号	87681475	87685666				