



交通

公交910路明年1月5日起开通

记者昨日从鄞州运管所了解到，目前，鄞州区长寿东路与诚信东路已建成通车，为方便沿线市民出行，填补长寿东路、诚信东路公交空白，自明年1月5日起，鄞州公交新辟910路（公交前河南路站—公交仙坪苑站）公交线路。

线路走向：鄞州大道↓、天童南路↓、泰安中路↓、前河南路、前河北路、嵩江中路、嵩江东路、长寿南路、长寿东路、宁横路、嵩江东路、诚信路、诚信东路、盛莫路、莫枝北路、莫高路↑、钱湖东路↓、环湖北路。公交前河南路站首班6:15,末班18:00,公交仙坪苑站首班6:00,末班18:00。

范洪 应刘娜

健康

鸡汤能治感冒吗？

冬季是感冒多发季节。一些研究显示，喝鸡汤或许有助治疗感冒。

美国国家医学博物馆全国生物技术信息中心网站曾刊载一篇比较喝热水、凉水、鸡汤对于通鼻塞效果的研究报告。报告写道，喝热水比喝凉水更容易使鼻腔通畅，而喝热鸡汤比喝热水的效果更佳，其中原因可能是鸡汤的香味，也可能是味道有通气作用。

这家网站刊载的另一篇报告写道，鸡汤有稀释肺部黏液作用，添加香料的鸡汤作用更大。内布拉斯加州大学医学院教授斯蒂芬·伦纳德的研究显示，鸡汤有缓解上呼吸道感染作用。

据新华社

长肉肉？或怪健康食品

吃的都是健康食品，睡眠充足，也有运动，可还是长肉是怎么回事？也许要怪吃进肚的那些健康食品。研究显示，人们食用贴着“健康”标签的食品时，往往会吃得更多，从而摄入过多热量。

美国得克萨斯大学奥斯汀校区的研究人员做了三项测试，第一项测试了解50名志愿者对健康和饱腹的概念，第二项测试检测40名志愿者食用一块“健康”或“不健康”蛋糕后的饥饿程度，第三项测试是让72名志愿者边看电影边吃。

英国《每日邮报》28日援引测试结果报道，志愿者们普遍觉得，健康食品没有不健康食品那么容易饱腹；食用贴着“健康”标签的食品时，志愿者更容易吃多，结果摄入过多热量。

据新华社

吃夜宵或损记忆力

你有没有吃夜宵的习惯？有的话或许要小心了，因为研究显示，这种习惯不仅可能导致血糖升高，还可能削减记忆力。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校研究人员在“e生活”网站（eLIFE）发表论文写道，他们用老鼠做实验，让一部分老鼠正常作息，即白天睡觉、晚上进食，其余老鼠则相反，白天喂食。所有老鼠都在一个专门环境中进食，且进食时会受到轻微电击。当研究人员第二天把老鼠放回到进食环境中，发现正常作息的老鼠表现出恐惧反应，显示它们记得进食时受到了电击，而白天进食的老鼠没有多少恐惧反应。

研究人员还发现，白天进食显著削弱了老鼠大脑海马体中名为CREB的蛋白质的表达，这种蛋白质对记忆形成具有关键作用。

论文第一作者道恩·洛说：“我们首次提出证据证明在错误的时间内进食对学习和记忆有着深远影响。”研究人员承认，他们的发现还没有在人身得到印证，但认为这一发现或许同样适用于人。

据新华社

福彩

双色球 第2015153期
红色号：08 11 15 22 27 29 蓝色号：03
15选5 第2015356期
基本号：04 05 06 11 13
3D 第2015356期 开奖号码：4 7 5

体彩

●20选5第15356期:09 10 11 13 17; ●排3排5第15356期:3 9 7 6 5; ●足彩6场半全场胜负第15202期:0 0 1 1 1 0 1 1 0 3 3 3; ●足彩4场进球第15202期:3+ 3+ 0 0 2 1 2 0; ●6+1第15153期:3 9 4 2 1 3 +6; ●足彩胜负彩第15198期:0 3 3 1 0 1 3 3 3 0 3 3 3 1。(中奖号码以彩票中心公告为准)

每天一句宁波话

词条：

契夫

解释：

手提箱。

例句：

该只契夫介

好看啦。

[这只手提

箱真好看

啊。]

钱元平 辑录

任山葳 配图

旅游

春节潮汕双飞四日游

今年春节去哪儿？潮汕是个最佳的选择，春节平均气温18℃左右。玩什么？不仅游览经济特区汕头、历史文化名城潮州古城、东方夏威夷南澳岛和青澳湾，更有黄满濂瀑布群、茶山画廊冲刷您的视觉。吃什么？包含了2个特色餐——素菜燕翅鲍、沙茶牛肉砂锅，品味牛肉火锅中的汕头滋味。同时，我们也给您留下了三餐自由时间，让您尽情品尝一圈潮汕的美食。潮汕人喜喝茶，您在旅途的途中，潮汕人或许会招呼您喝茶，接过一杯茶，慢慢喝。

团期:2016年2月2/4/8/9/10/11日

价格:2399元/2899

元+税

热 线 :27666666/

4000-365-666

地址:海曙区大沙泥

街88号富茂大厦裙楼8/

9层;

爱飞扬旅游网:

www.iflying.com



行业资讯

工行宁波市分行唱好服务实体经济“重头戏”

金融的根本是服务实体经济。多年来，工行宁波市分行紧紧围绕宁波市委、市政府确定的“稳中求进、进中求好”总基调，努力发挥大行金融服务和信贷保障的主渠道作用，重点支持了宁波海洋经济、先进制造业、现代服务业、优质工业技改项目、县域和经济强镇经济发展的需求和小型微型企业等，为宁波市加快打造国际强港、加快构筑现代都市、加快推进产业升级、加快创建文明城市、加快建设生态文明、加快提升生活品质，以及海洋经济发展提供了强有力的金融支持。仅今年前11个月该行就新增支持实体经济贷款131.5亿元，贷款余额达2008.5亿元。

在服务实体经济中，工行宁波市分行有效发挥工商银行综合金融服务优势，在2015年资金面异常紧张的情形下，积极向总行争取规模，最大限度地满足企业的资金需求。同时，着力提升工商银行在地方优质大项目服务上的传统优势，做好对轨道交通等市级重点交通城建项目的信贷支持；切实做好对城市立体交通网络、重点功能区块、城市综合体和卫星城镇的金融服务工作；对新兴产业，切实提高对新市场、新产业客户的信贷及综合金融服务水平，充分发挥链条带

中国银行叙做自贸区外汇管理改革试点实施细则落地后首单业务

近日，国家外汇管理局上海市分局正式颁布《进一步推进中国（上海）自由贸易试验区外汇管理改革试点实施细则》，这是金改40条落地以来的首项细则。中国银行为中芯国际集成电路制造（上海）有限公司（以下简称“中芯上海”）办理首笔试点业务。

在该笔试点业务中，中芯上海贸易项下的外汇收入直接汇入其一般账户，不再通过待核查账户过渡。试点流程为企业节约了收汇时间，降低了运营成本。中国银行在自贸区

行宁波分行迈出的每一步都是掷地有声的。2015年，民泰银行宁波分行下大力气分阶段拟定宣传教育活动方案，开展各类公众教育活动。在该行的组织下，工作人员进社区、驻闹市、下乡企、进校园、进广场、进工业园区开展多形式的宣教活动。截至目前，辖区9家网点累计开展171户户外宣传活动，受众客户达1.5余人次。业务人员还积极出谋划策，组织了

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	大连	19:05	490
香港	14:30	1550	青岛	7:30	690
香港	19:00	候补	青岛	12:00	520
澳门	15:50	1300	青岛	18:10	860
乌鲁木齐	9:00	1490	青岛	20:45	520
北京	7:30	550	潍坊	20:30	420
北京	8:30	690	成都	13:10	1010
北京	10:25	830	成都	16:20	1180
北京	12:00	830	成都	16:25	1350
北京	17:45	970	成都	18:30	1010
北京	18:45	830	成都	20:20	1100
北京	19:10	830	成都	20:50	850
北京	22:00	690	重庆	9:50	780
北京	20:30	550	重庆	11:15	700
石家庄	16:00	1310	重庆	14:05	780
天津	21:30	660	重庆	18:25	780
天津	18:05	1310	昆明	7:35	1190
广州	7:45	480	昆明	11:05	990
广州	10:10	710	昆明	11:50	790
广州	10:35	600	昆明	13:40	1190
广州	11:15	710	丽江	13:30	1020
广州	14:40	710	贵阳	13:00	1110
广州	16:40	710	兴义	13:30	1070
广州	17:55	710	长沙	11:00	570
广州	21:25	600	长沙	13:00	400
深圳	12:00	510	长沙	16:20	620
深圳	13:05	900	长沙	20:20	530
深圳	13:10	900	安岳	11:50	680
深圳	14:30	900	南昌	13:10	390
深圳	15:40	830	南昌	18:30	390
深圳	16:55	770	武汉	7:35	600
深圳	18:50	1280	武汉	13:00	750
珠海	10:35	1310	武汉	15:15	600
厦门	18:35	880	武汉	16:25	750
哈尔滨	14:25	1730	郑州	8:00	270
哈尔滨	19:55	1730	郑州	9:00	430
长春	11:00	1630	郑州	18:05	430
沈阳	12:50	1020	西安	7:20	1210
沈阳	7:30	1020	银川	7:20	1320
大连	9:25	550	海口	11:10	1090
大连	13:20	550	海口	12:55	1550
大连	16:45	490	海口	19:45	1180
			三亚	13:55	1900

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。

奶牛如是弄出来奶
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
西北风转偏北风2~3级
4℃~13℃

明天
晴转多云
东北风转东到东南风2~3级
3℃~12℃

后天
多云转阴
偏北风转西北风2~3级
3℃~13℃

承承看天

今天部分地区有霾

2015年最后两天我市依旧以晴冷天气为主。大家将在略带暖意的阳光陪伴下，一起敲开新年的大门。

受些许冷空气和辐射降温的影响，今明两天我市最低气温依旧偏低，预计只有3℃~4℃，白天气温则回升明显，达到10℃以上。阳光不错，想要干干净净迎接新年到来的朋友，洗洗晒晒可以赶紧行动起来。

美中不足的是，持续晴朗天气的“副产品”霾又有抬头之势。据市气象台预报，今天我市部分地区有霾，空气质量将从良转为轻度污染，首要污染物为PM2.5。对少数体质敏感人群来说，可能会有些许影响，因此要尽量减少户外活动。

石承承

生活

高跟鞋到底该怎么穿

新年快到了，各种聚会安排写满日程表，如何穿高跟鞋才能漂亮又舒服？英国《每日邮报》特别采访了足病医生埃玛·苏普莱，详解各种高跟鞋的利弊。

首先是尖头鞋。苏普莱说，穿上这种鞋后，脚尖会受到挤压，大部分人可以忍几个小时，但有些人只穿半小时就恨不得把鞋脱下扔掉。苏普莱说，尖头鞋要少穿，注意不要选择鞋头上装饰大量装饰物的款式，会给本就“难过”的脚趾带来额外负担。

那么听起来舒服得多的圆头鞋呢？苏普莱说，要选择质地柔软的圆头鞋，以防坚硬的鞋身磨破脚眼。

细高跟虽然女人味十足，却十分难驾驭，搞不好就像走钢丝，很容易崴脚。苏普莱说，如果穿着这种鞋，一定要保持正确站姿，收紧臀部，小步慢走。喜欢超高跟的人还可以选择带防水台的粗跟鞋。苏普莱说，不少人穿这种鞋后，走路会不自觉地跺脚，会令关节受压，导致脚酸甚至足弓疼。

据新华社