好牛奶是养出来的
宁波牛奶集团温馨告知

今天
多云
偏北风3级
2℃～7℃

明天
多云
东北风3级
0℃～6℃

后天
多云转小雨
东北风3～4级
-1℃～8℃

导读

《妈妈大学》第145期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第145期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信（微信号：youxiumama）阅读精彩内容。本期封面亮相的是宝贝金子期和妈妈俞佳颖。孙肖 朱婷

体彩

●体彩6+1第16008期：
8 5 7 6 6 8+7
●20选5第16017期：
01 11 15 17 18
●排列3排列5第16017期：
8 6 1 6 9
（中奖号码以彩票中心公告为准）

动态

宁波市三门商会昨成立

宁波市三门商会昨天成立。台州市三门县与宁波地缘相近，人缘相亲。据了解，改革开放以来，43万三门人中有10万余人外出创业，其中在宁波创业近6万人。

三门商会首届会员共107人，遍布各行各业，章正西担任会长。商会旨在推动会员单位参与宁波三门两地的经济贸易和技术交流活动，促进两地经贸往来。

公益广场

萤火光亲子读书会：《凯迪和一场很大的雪》

“雪下得很大，整个城市都看不见了，这时凯迪出现了……”1月17日上午，由鄞州潘火街道和宁波市妈妈大学公益俱乐部共同举办的萤火光亲子读书会在殷家社区举办，阅读义工竺伟（丁丁妈妈）为孩子们带来了绘本《凯迪和一场很大的雪》。

“有些事可做可不做，今天来做义工妈妈，我就觉得这是一件可做的事情，试过之后才发现这是一个很棒的事情。”义工妈妈认真地说。

孙肖 肖立群

葵葵鱼悦读坊：《爱心树》

“有谁在树上荡过秋千吗？”“有的，在中山公园。”1月17日下午，由鄞州下应街道计生、妇联和宁波市妈妈大学公益俱乐部共同举办的葵葵鱼悦读坊主题公益活动在下应文化中心一楼图书馆举办，阅读义工张洪燕（殷雨泽妈妈）为孩子们带来了绘本《爱心树》。

“大树倾其所有，把所有的苹果都给了男孩，大树开心极了……”雨泽妈妈娓娓叙述，将一个充满爱的故事传递给每一个孩子。“看到爱心树最后什么都没有了，小男孩还会来看它吗？”“会！”孩子们大声回答。

“这是一个充满爱的故事，我的孩子也非常喜欢这本绘本，虽然是黑白的，但却是一本很美的绘本。懂得感恩，懂得爱，才能让孩子走得更远。”雨泽妈妈说。

孙肖 肖立群

旅游

日韩两地邮轮包船新春特惠游

为了更好地为老爸老妈们服务，飞扬旅游紧急组织了特惠邮轮产品约800个位子供选择。更多免费升舱、半价、免费礼品各种特惠等您来领！

一、高大上！天海邮轮新世纪号韩国济州日本福冈5日游：2月13日出发，2499元起；二、寒假最具性价比！天海邮轮新世纪号韩国济州日本长崎5日游：1月27日出发，1999元起；三、春节假期出行！天海邮轮新世纪号日本冲绳5日游：2月9日出发，4380元起

热线：27666666、4000-365-666；**地址：**海曙大沙泥街88号富茂大厦裙楼8/9层；**爱飞扬旅游网：**www.iflying.com

健康

小心香味蜡烛致癌

英国约克大学大气科学专家阿拉斯泰尔·路易斯说，许多香味蜡烛含柠檬油精，使蜡烛散发出怡人的柑橘气味，这种成分本身无害，但挥发到空气中后，会与臭氧发生化学作用，生成致癌物甲醛。

路易斯说，虽然香味蜡烛可能危害健康，但是如果在屋里摆放一些吸收污染物作用强的植物，比如常春藤、天竺葵、薰衣草和多种蕨类植物等，就可以有效消除危害。另外，点燃蜡烛时应注意通风。

据新华社

吃绿叶菜有助预防青光眼

美国哈佛大学医学院研究人员说，绿叶菜不但营养丰富，还能预防青光眼呢！研究人员跟踪调查了6万多名女性和4万多名男性的眼睛健康状况。这些人年龄在40岁以上，调查初始时均无青光眼。调查期间，有1483人患上开角型青光眼。

研究人员调查这些人的饮食习惯后发现，喜欢吃羽衣甘蓝、卷心菜、菠菜等绿叶菜的人，患开角型青光眼的几率比一般人低两至三成。

研究人员在《美国医学会杂志·眼科学卷》月刊上发表文章说，绿叶蔬菜富含硝酸盐，硝酸盐有利血液循环。而青光眼正是眼压过高、眼部血液循环受阻导致的。绿叶菜是人体摄入硝酸盐的主要来源，人体所需的硝酸盐中，约八成来自绿叶蔬菜。这下，又有一个理由让你大口吃青菜了。

据新华社

科普

小把戏算出鞋码和年龄

互联网上流行着一个令人颇感“神奇”的算术小把戏：用你的鞋码数字乘以5，再加50，将结果乘以20，再加1016，再减去你的出生年份数字，你会发现算出来一个4位数，前两位是你的鞋码，后两位是你的年龄。鞋码是哪国的都行。看上去“神奇”，但仔细一想你就会知道其中奥秘。

首先，算出你的年龄的方法是用2016这个数字减去你的出生年份数字，而用50乘以20再加1016这个步骤就能得到2016。

能让鞋码出现在前两位数则是因为当用鞋码数字乘以5，后来又乘以20，就等于在鞋码数字后添了两个零。假如你的鞋码是36，这样计算后就得到3600，而小把戏的最后一步给3600这个数字加上年龄，结果就不言而喻啦。

小把戏一戳穿，你就该知道明年玩的时候你要把1016那个数字换成1017。道理说出来简单，但有多少人玩过之后会思考计算过程呢？英国《每日邮报》援引剑桥大学教授戴维·施皮格尔霍尔特的话说：“我希望它能启发人们思考，想一想‘为何能算出’，任何一个这么做的孩子都能学到很多。”

据新华社

福彩

双色球 第2016007期
红色号：05 12 14 20 27 29 蓝色号：06
15选5 第2016017期
基本号：03 05 08 11 13
3D 第2016017期 开奖号码：5 3 1

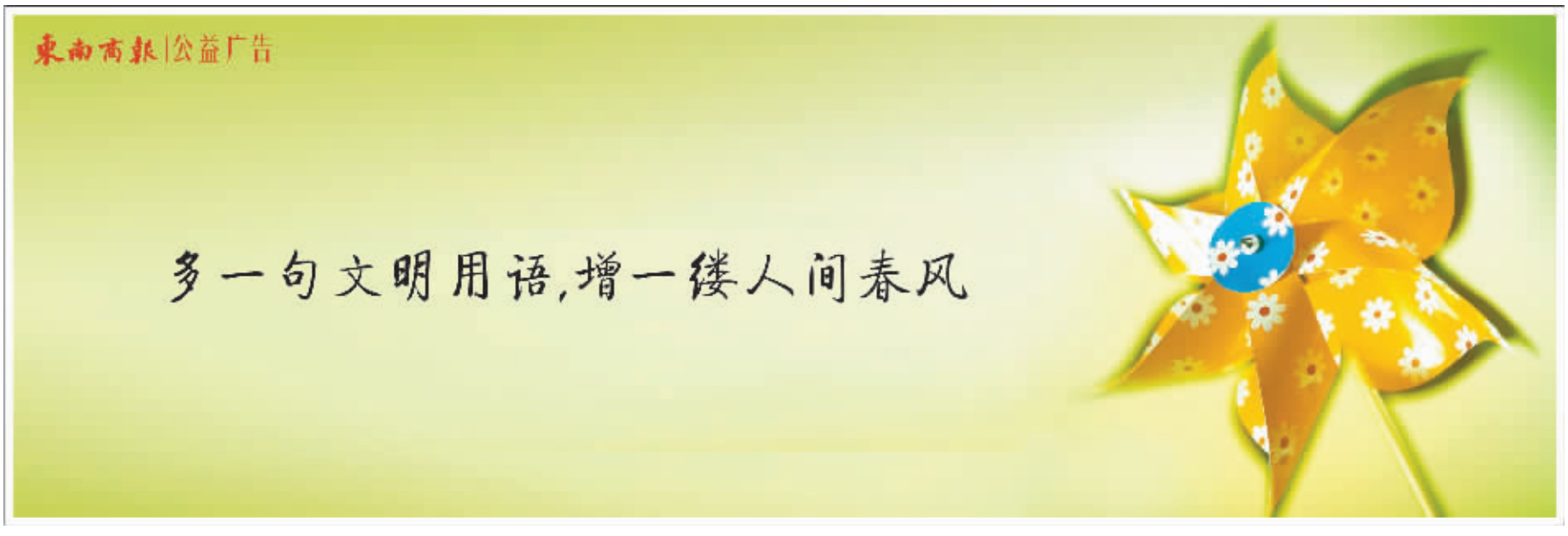
机票

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	8:25	1550	青岛	18:10	340
香港	14:40	1550	青岛	20:45	340
香港	19:25	候补	潍坊	20:30	520
澳门	15:55	1300	成都	13:10	1010
台北	9:00	870	成都	16:20	1010
高雄	19:30	2260	成都	16:25	850
北京	7:30	830	成都	18:30	850
北京	8:30	970	成都	20:20	850
北京	10:25	1100	重庆	9:50	1250
北京	12:00	1380	重庆	11:15	1090
北京	17:45	1380	重庆	14:05	1090
北京	18:45	970	重庆	18:25	1090
北京	19:10	970	昆明	7:35	1980
北京南苑	22:00	1040	昆明	11:05	990
北京	20:30	550	昆明	11:50	1110
上海浦东	7:35	280	昆明	13:40	990
天津	18:05	520	丽江	13:30	1120
天津	21:30	460	贵阳	19:00	1040
石家庄	16:00	1050	兴义	13:30	1250
广州	7:45	540	南宁	13:35	890
广州	10:10	710	长沙	11:00	620
广州	11:15	710	长沙	11:55	530
广州	14:40	710	长沙	16:20	620
广州	16:40	710	长沙	20:20	440
广州	17:55	710	安庆	11:50	680
广州	21:25	480	南昌	13:10	690
深圳	13:05	770	南昌	13:35	690
深圳	13:10	770	南昌	18:30	690
深圳	14:30	640	武汉	7:35	750
深圳	15:40	700	武汉	15:15	530
深圳	16:55	510	武汉	16:00	750
深圳	18:50	640	武汉	16:25	450
珠海	10:35	870	武汉	19:00	450
汕头揭阳	9:25	360	郑州	8:00	430
厦门	18:35	880	郑州	9:00	430
哈尔滨	14:25	1380	郑州	18:05	430
哈尔滨	19:55	1210	西安	7:20	760
长春	11:00	1630	西安	17:40	910
沈阳	7:30	1020	兰州	15:15	1010
沈阳	12:50	1410	银川	7:20	950
大连	9:25	860	乌鲁木齐	7:35	2090
大连	13:20	740	乌鲁木齐	9:00	1190
大连	16:45	740	海口	11:10	1240
大连	19:05	620	海口	12:55	1550
青岛	7:30	430	海口	19:45	1090
青岛	12:00	430	三亚	13:55	1330
青岛	13:40	430			

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：啥辰光
解释：什么时候。
例句：侬啥辰光来啦？[你什么时候来啊？]

钱元平 辑录 任山崴 配图