

好牛奶是养出来的
宁波牛奶集团温馨提示

今天
阴
东南风转偏南风3~4级
7.5℃~17.5℃

明天
阵雨
西南风 2~3级
10.5℃~20℃

后天
阵雨转小雨
偏北风 3级
16℃~20℃

承承看天

气温渐升

等到这个周日，我们将迎来二十四节气中的“春分”。“分者，半也”，这一天的到来，意味着天文学意义上的春季已经过去一半。

回到现实生活中，眼下还只能算是早春，至少温度是这么“说”的。昨天市区最低气温只有 3.8℃，料峭依旧。好在白天暖阳乍现，算是给春天挽回几分“面子”。

今明两天，春天又将是另一副样貌：今天我市阴到多云，局部地区有小雨；明天我市阴天，傍晚前后转阵雨。

雨水的光顾，主要是因为受暖湿气流影响，因此今明两天我市的气温倒是“不降反升”，预计今天我市最低气温有望达到 7℃~9℃，最高气温有可能升到 17℃~19℃；明天我市气温有望达到 10℃~20℃。

石承承

体彩

20选5第16068期：
03 07 14 15 17
排5第16068期：
0 1 3 5 6
6+1第16030期：
9 8 4 2 6 7 +9
(中奖号码以彩票中心公告为准)

图说

波波城社区成立益周志愿联盟



近日，江东波波城社区益周志愿联盟正式亮相。志愿者在联盟成立后开展了首次活动，为社区居民提供小家电维修、雨伞维修、眼镜清理等服务。

戴巧泽 方玉光

讲座

明楼社区卫生服务中心有讲座

3月19日下午1点，上海中医药大学附属上海市中医院副院长、海派朱氏妇科胡国华教授将在江东区明楼街道社区卫生服务中心五楼会议室为甬城的居民开展药膳养生讲座。感兴趣的读者请拨打热线 87682666 报名参加。

鲍云洁

健康

戒烟，“快断法”更有效

提到戒烟，有的人说应该一下子戒掉，有的人则赞成一点点戒。到底哪种方法更有效？

英国牛津大学一项最新研究显示，“快断法”更为有效，比“慢断法”的成功率高出25%。

这项由英国心脏基金会赞助的研究中，研究人员招募 697 名想戒烟的烟民，把他们分成两组，一组为“快断组”，选定一天为戒烟日后不再碰香烟；一组为“慢断组”，选定一天为戒烟日，在这之前的两周一点点减少吸烟量。

志愿者可自主选择参加那个组，两组都能得到戒烟建议和替代品，比如口腔喷雾、尼古丁口香糖。

研究人员在《内科学纪事》上发表文章说，虽然选择“慢断组”的人比选择“快断组”的人多，但戒烟日过去一个月后，他们发现，“快断组”49%的人没有复吸，而“慢断组”的这一比例为39%。

英国心脏基金会的迈克·纳普顿说：“研究显示，戒烟的最有效方法是一下子戒掉。”

据新华社

福彩

双色球 第2016029期
红色号：12 15 18 20 21 27 蓝色号：15
15选5 第2016068期
基本号：02 10 11 13 14
3D 第2016068期 开奖号码：0 7 5

每天一句宁波话

词条：木头木绪

解释：形容一点不了解情况。

例句：侬咋木头木绪啦？[你怎么一点也不了解情况的？]



钱元平 辑录 任山葳 配图

旅游

赏牡丹 游古都

对于古都，飞扬的线路总是能给您更多惊喜，不仅仅是行程安排上的，还体现在价格上。

【南太行,革命情】河南林州红旗渠、太行山大峡谷、黄河、万仙山、洛阳龙门石窟、神州牡丹纯玩双卧八日游:3月19/29日,4月19/29日,5月19/29日。2199元起(上铺)。

【赏牡丹,游古都】西安兵马俑、法门寺、洛阳龙门石窟、神州牡丹园、郑州少林纯玩双卧七日游:3月28日,4月6/18日,5月10/20日。1880元起(上铺)。

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

网址：www.iflying.com



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	13:45	600
香港	14:30	1550	青岛	20:45	520
香港	19:00	候补	潍坊	15:20	700
澳门	15:50	1300	成都	13:10	1180
浦东	7:35	150	成都	16:20	1180
乌鲁木齐	7:35	1490	成都	16:25	1180
北京	7:40	1100	成都	18:30	850
北京	8:30	1380	成都	20:20	850
北京	12:00	1380	重庆	9:50	780
北京	17:45	1380	重庆	11:15	700
北京	18:45	1100	重庆	14:05	700
北京	19:10	1100	重庆	18:25	700
北京	20:30	420	昆明	7:35	1390
石家庄	16:00	790	昆明	11:05	1190
天津	11:10	590	昆明	11:50	870
天津	21:30	460	昆明	13:40	1390
广州	7:45	830	昆明	19:50	790
广州	10:10	950	丽江	13:30	头等舱
广州	10:35	950	贵阳	15:20	700
广州	11:15	950	兴义	13:30	1780
广州	14:40	1190	南宁	13:35	890
广州	16:40	1180	长沙	11:00	430
广州	17:55	1190	长沙	11:55	440
广州	21:25	950	长沙	16:20	440
深圳	13:05	1020	长沙	20:20	260
深圳	13:10	1020	安庆	11:50	170
深圳	14:30	1150	南昌	13:10	490
深圳	16:55	1020	南昌	13:35	490
深圳	18:50	1020	南昌	18:30	490
珠海	10:35	870	武汉	7:35	740
厦门	18:35	880	武汉	15:15	530
哈尔滨	14:25	1380	武汉	16:25	750
哈尔滨	19:55	1210	宜昌	19:05	280
长春	11:00	1470	郑州	8:00	650
沈阳	7:30	850	郑州	18:05	430
沈阳	12:50	600	西安	7:20	680
大连	10:00	620	西安	17:40	680
大连	13:45	550	兰州	15:15	800
大连	16:45	860	海口	11:10	620
大连	19:05	980	海口	12:55	470
青岛	7:30	600	海口	16:40	230
青岛	12:00	600	海口	19:45	230
青岛	18:10	690			

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。

凯迪拉克 CT6 宁波区域震撼上市

3月11日,被誉为2016年“更值得期待新车”——新美式旗舰轿车凯迪拉克CT6在宁波区域风范上市,售价43.99-81.88万元。凯迪拉克CT6全系共有八款车型,搭配40T、28T两款高性能动力配置,并提供五种车身颜色以及五种内饰颜色可供搭配选择,新车已全面到店接受预订。此次,凯迪拉克还为全新CT6车主

奉上“旗舰尊享礼遇”。

在宁波区域上市发布会现场,来宾们从不同的角度全方位体验了新美式旗舰凯迪拉克CT6。同时,在浓浓的新美式风范气氛中,还进行了凯迪拉克CT6首批车主交车仪式,并颁发了定制礼盒。

海南 四星精装温泉现房 特价 25 万/套起

本广告第一版内在建 | 2014 | 中国 | 12 | 2号

海南楼盘推介会 时间: 3月20日(周日) 13:30 地点: 和丰花园酒店 和逸厅

营销中心: 惠州南湾商务区惠康中路488号豪园大厦808室 春季看房优惠 热线: 82833303 82833306

第25届车博会将于3月25-28日在宁波国际会展中心举行, 欢迎莅临 **W-07展位** (1号馆和4号馆之间) **撼路者汽车展位!**

即日起购撼路者 送 5000元油卡!

宁波丰顺汽车销售服务有限公司
高新区盛梅北路155号
www.ford.com.cn
购车专线: 87927007