

好牛奶是养出来的

宁波牛奶集团温馨提示

今天

小雨转阴

偏北风 3~4 级

10.5℃~13℃

明天

多云

东北风 3 级

8℃~12℃

后天

多云转阴

东北风转

偏北风 3~4 级

6℃~13℃

承承看天

明起晴好“接棒”

“好雨知时节，当春乃发生”。称眼下这场雨为“好雨”，不单是因为雨量不算大，淅淅沥沥，不会给我们的日常生活和出行带来太多不便，更是因为雨水洒落，空气质量也随之升到“优”。

据市气象台预报，今天我市继续阴有时有雨，但从下午开始到夜里，雨渐止转阴天。明天起多云天气“接棒”，并将一直持续到周末。无论是对于周末打算出去踏青，或者打算提前去扫墓的人而言，这都算是个好消息。

因为阴雨天仍在持续，今天市区的气温不会有太大起伏，预计最低气温 10℃~12℃，最高气温 12℃~14℃，和昨天差不多。

不过，眼下有冷空气正在逐渐渗透，待雨过天晴，气温还是难免会出现一些波动，尤其表现在最低气温上。从目前的预报看，从周四开始，我市最低气温预计将跌到个位数，并从 8℃一直下滑到 5℃左右。早出晚归，大伙儿还是要做好保暖措施。

此外，受冷空气影响，今天傍晚到明天海上会有 7~9 级偏北风，要注意防风。

石承承

动态

教育部“教研室”携手宁波打造基础教育课改示范实验区

又一个高大上的“实验区”落户宁波。昨日,教育部基础教育课程教材发展中心与宁波市教育局举行签约仪式，双方共建“基础教育课程改革示范实验区”合作项目。基础教育课程教材发展中心是教育部的“教研室”,是国内课改、教研方面的权威。

据悉，双方将在五个方面开展深度合作：一是制定区域基础教育课程改革规划；二是课改实验学校建设；三是教研员队伍建设；四是学生综合素质评价研究；五是强化课堂教学改革。宁波是全国第 10 个试验区，这次合作有效期是 5 年。

李臻 周浩

瓶装液化石油气
气质检测连续两年合格

市城管局公用事业监管中心昨天发布消息称，该中心联合市质量技术监督部门，对中心城区及慈溪、奉化等 30 家液化气储配站进行了抽样检测，结果显示 30 批次全部合格。我市瓶装液化石油气气质检测已连续两年符合国家标准，用户可以放心使用。

本次检测主要是检测液化石油气中是否掺混二甲醚、碳三碳四含量是否符合国家标准。由于液化石油气气源来源复杂，市场中易出现以次充好、短斤缺两、掺混二甲醚等违法违规行为。

林伟 姚震 王建海 胡蔚萍

培训

学中医养生 享政府补贴

宁波市人才培训中心举办的第 31 期健康管理师培训班正在火热招生中，欲报从速。培训班将系统传授健康管理学、中医养生保健（推拿、针灸、火罐等）、营养学、心理学、常见慢性病诊断知识、疾病预防、体检知识等方面的综合保健知识。培训班师资均为资深教授、主任医师、临床医学博士后等专家，并采用理论与实践相结合的方式授课。

报名参加后，您将获得的优惠：1.可自动加入宁波市人才培训中心健康管理师班，享受免费循环听课。2.报名即赠送枸杞一盒和抽奖券（有机会获得 5000 元大奖）。3.符合条件可享受政府补助高至 1200 元。4.可申请加入宁波市健康管理协会。5.可接收以微信或讲座形式发布营养小知识、健康行业发展前景、最新动态、食品安全事件解析等。6.团队报名可享受报名优惠。

报名地址：海曙区西北街 66 号

咨询电话：0574－87266366、87366575

请扫描二维码关注“健康管理师”



福彩

双色球 第 2016032 期
红色号: 08 12 14 15 21 27 蓝色号: 15
15 选 5 第 2016075 期
基本号: 03 04 06 08 13
3D 第 2016075 期 开奖号码: 8 4 5

体彩

20选5第16075期 03 11 12 16 20
排5第16075期 6 3 7 2 1
6+1第16033期 8 6 1 0 8 3 +1
(中奖号码以彩票中心公告为准)

拍卖公告栏

刊登热线:87685722 13884469746 姚

本栏目信息同步在“中国宁波网”(www.cnnb.com.cn)发布!

拍卖公告

受委托，本公司定于 2016 年 3 月 31 日下午 2 时在中山东路 93 号中山大厦 5 楼拍卖厅公开拍卖:1,浙 B5571v 丰田轿车一辆。注册登记日期为 2011 年 5 月,起拍价 189500 元,保证金 3 万元;2,办公旧设备一批,起拍价 16670 元。保证金 1 万元。

自本公告刊登之日起至 3 月 29 日 16 时止,有意者联系看样,并携带有效证件办理报名手续。

电话:87670199 地址:宁波海曙中山东路 93 号中山大厦 16 楼

浙江浙商拍卖有限公司

健康

瘦身还得注意啥时候吃

管住嘴是瘦身的一大法宝。以色列专家建议，管住嘴不仅要控制吃什么，还得注意什么时候吃。

魏茨曼科学研究所的研究人员发现，人体新陈代谢受生物钟调控，日出后 4 小时，人体脂肪和糖分的燃烧达到最佳水平，是进食的最佳时间。

研究人员在由美国《国家科学院学报》发表的论文中写道，他们确认了人体内数百种线粒体蛋白，其中多数的浓度峰值出现在日出后 4 小时；还发现了一种决定糖的能量转化率的酶，这种酶的浓度峰值也出现在日出后 4 小时。此外，负责脂肪酸进入线粒体氧化分解的蛋白质 18 时达到峰值，此刻是人体最能充分加工脂肪的时候。

看到这样的研究成果，您是否准备每天严格按照日出时间决定开饭时间呢？那倒不必，研究人员说，只要有生物钟意识，别颠倒白天黑夜地作息不规律就好。

据新华社

是否易过敏？生日或可测

根据生日就可以知道您是否容易过敏？英国南安普顿大学的研究人员发现，出生季节关乎一个人出现季节性过敏症状的可能性，秋季出生人群易得湿疹，而且秋冬季出生的孩子得哮喘等过敏性疾病的风险也较高。

这是为什么呢？研究人员对一群出生在赖特岛上的志愿者进行 DNA 表现扫描后发现，某些表现遗传标记，尤其是 DNA 甲基化与出生季节相关，这些标记甚至在出生 18 年后依然存在。

研究人员认为，出生季节的表现遗传标记与过敏性疾病存在关联。研究人员在由《变态反应》杂志发表的论文中写道，表现遗传标记会长期影响基因表达，甚至可能影响到下一代，“不过……我们并不建议改变怀孕时间”。

研究人员说，需要进一步研究不同季节为何会导致不同的过敏风险，这些风险是否源于气温、日照水平或者饮食等因素。

据新华社

旅游

两款游美行程供您选择

最经典的美国全景线路，特别适合第一次出游美国,或者一生只打算去一次美国的您!走遍美国三大板块:东海岸、西海岸、夏威夷。根据游客的不同需求，飞扬特别定制了两款行程供您选择。

以下线路提前报名最高优惠1000元/2人，飞扬报名10人以上特含机场接送。

美国东西海岸+夏威夷+大瀑布 14 日游
国航宁波登机北京转机
6 月 2 日 20800 元/人+签证 1150 元/人，含环球影城，自由女神游船。

东航上海直飞美国
5 月 10 日 22200 元/人+签证 1150 元/人
5 月 17 日 6 月 5 日 22900 元/人+签证1150元/人含环球影城、自由女神游船、科罗拉多大峡谷、拉斯维加斯夜游、圣地亚哥、登帝国大厦。

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

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	13:10	1180
香港	14:30	1550	成都	16:20	1010
香港	19:00	候补	成都	16:25	850
澳门	15:50	1300	成都	18:30	1010
北京	7:30	1380	成都	20:50	850
北京	8:30	1380	重庆	9:50	780
北京	10:25	1380	重庆	11:15	700
北京	12:00	1380	重庆	14:05	620
北京	17:45	1210	重庆	18:25	700
北京	18:45	1100	昆明	7:35	890
北京	19:10	1100	昆明	11:05	990
北京	20:30	550	昆明	11:50	870
石家庄	16:00	790	昆明	13:40	990
天津	11:10	790	昆明	19:00	790
广州	7:45	830	丽江	13:30	890
广州	10:10	830	贵阳	15:20	830
广州	10:35	830	贵阳	19:00	700
广州	11:15	830	兴义	13:30	1250
广州	14:40	950	南宁	13:35	890
广州	16:40	950	长沙	11:00	490
广州	17:55	1070	长沙	13:00	440
广州	21:25	830	长沙	16:20	350
深圳	13:05	770	长沙	20:20	350
深圳	13:10	900	安庆	11:50	270
深圳	14:30	900	南昌	13:10	290
深圳	16:55	770	南昌	13:35	390
深圳	18:50	1150	南昌	18:30	390
珠海	10:35	1020	武汉	7:35	560
厦门	18:35	880	武汉	15:15	530
哈尔滨	14:25	1040	武汉	16:25	530
哈尔滨	19:55	870	武汉	19:00	530
长春	11:00	1300	宜昌	12:20	280
沈阳	7:30	850	郑州	8:00	540
沈阳	12:50	1190	郑州	18:05	430
大连	16:45	860	西安	7:20	760
大连	19:05	620	兰州	15:15	800
青岛	7:30	600	海口	11:10	930
青岛	12:00	690	海口	12:55	540
青岛	13:45	860	海口	16:40	480
青岛	18:10	690	海口	19:45	480
青岛	20:45	860	三亚	13:55	760
潍坊	20:30	520			

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、13336666866,市区内免费送票。

每天一句宁波话

词条: 捂心
解释: 心中舒服，称心得意。
例句: 该闲话听之交关捂心。
[这话听了心中很舒服。]



钱元平 辑录 任山葳 配图

象山县产权交易中心
宁波精华拍卖有限公司

招租(拍卖)公告

编号:XCQ2016006 号

受单位委托,经象山县国资局同意,定于 2016 年 4 月 21 日下午 2 时 30 分在象山县公共资源交易中心(象山县象山港路 300 号百福大厦裙楼)四楼交易大厅举行招租拍卖会。现将有关事项公告如下:

一、招租标的:

①坐落在象山县丹东街道丹南路 610 号 3 楼房屋 5 年的租赁权,建筑面积约 1608 平方米。首年租金参考价为 70 万元人民币,从第二年起租金在上年基础上按 5%递增。招租保证金为 11 万元人民币。

②坐落在象山县丹东街道丹南路 610 号 4 楼房屋 5 年的租赁权,建筑面积约 1611 平方米。首年租金参考价为 60 万元人民币,从第二年起租金在上年基础上按 5%递增。招租保证金为 10 万元人民币。

③坐落在石浦渔港中路石浦旅游码头木平台处 LED 电子屏及海峡广场耳旗广告发布一年的租赁权。LED 电子屏使用面积约 36.47 平方米,播放时间:8:30-11:00,13:00-20:30,共计 10 小时每天,耳旗广告位共计 29 个。年租金参考价为 4 万元人民币。招租保证金为 0.5 万元人民币。

二、竞租人要求:标的①、标的②仅限文教、办公、商业用途,标的③竞租人必须为拥有广告发布相关资质的法人。

三、展示、报名时间:2016 年 4 月 19 日(9:00-17:00)、4 月 20 日(9:00-17:00);

四、报名地点:象山县公共资源交易中心(象山县象山港路 300 号百福大厦裙楼)四楼大厅报名窗口;

五、报名办法:竞租人报名时个人须随带本人身份证原件、复印件及招租保证金收据,企业报名由法定代表人本人随带五证合一的营业执照副本复印件(未办理五证合一的随带营业执照副本、组织机构代码证正本)、法人身份证原件、复印件、公章和招租保证金收据办理登记手续,保证金须于 2016 年 4 月 20 日下午 4:30 前支付到象山县产权交易中心指定账户(开户名:象山县产权交易中心,开户行:中国工商银行象山支行,账号:3901340009000050115,以实际到账为准)。

六、招租方式:至 2016 年 4 月 20 日报名截止时,仅有一家意向竞租人且报价大于等于委托人提供的保留价的,并经国资管理部门批准同意后,该意向竞租人即为承租人,其报价即为承租价;如有两家或两家以上意向竞租人的,则采取以公开拍卖的方式进行招租。

七、联系电话:0574-87271029、87343175(宁波精华拍卖有限公司) 0574-657330399(象山县产权交易中心)

八、宁波精华拍卖有限公司网址:www.jh-auction.com.cn
象山县产权交易中心网址:www.xsbm.gov.cn

九、详细情况请见本次招租专场资料。