

奶牛如是养出来的
宁波牛奶集团温馨提示

今天
多云
偏南风
转西南风2~3级
27℃~34℃

明天
多云转晴
西南风2~3级
27℃~36℃

后天
晴
西南风2~3级
27℃~37℃

承承看天

明起又是“桑拿天”

昨天，我市没有炎炎烈日，市区最高气温33℃，还算可以承受。

但也别高兴得太早，其实副热带高压已经得到了入伏的指令，正酝酿着强势回归。据市气象台预报，本周甬城气温将呈现缓慢上升的态势，马上就要进入新一轮的“高温烧烤模式”。

今天，我市多云，午后部分地区雷阵雨，最高气温34℃。明天起，副热带高压加强西进北抬，受其影响我市以晴热高温天气为主，午后局地有雷雨，最高气温将上升至36℃至37℃。

本报记者

信息

“共享畅游”派发免费泳票

由市体育局和东南商报社联合主办的“共享畅游”全民健身公益活动开始派发蓝天游泳池免费泳票。

请关注微信公众号“D壹封底人物”(D1backcover)，回复关键词：“游泳+姓+手机号”，按提示转发微信到朋友圈，有机会获得3张游泳票。

今天上午10点，“共享畅游”限时抢票热线15867229593将准时开通，前60位打进热线的市民，登记身份证号最后4位数和姓，即可获得3张游泳票。

每人限抢一个名额，收到中奖通知后，请在上班时间内到地铁报编辑部(宁波日报报业集团一楼宁波日报广告部右侧小门上2楼)领取。

蓝天游泳池日场为13:30~17:00，夜场为17:30~21:00。免费游泳票有效期8月25日截止，不得转卖。

林华奇

旅游

暑期海上天文夏令营等您参加

这个暑假，除了补课，还有星空和大海，飞扬旅游特意在暑期旺季组织了约800个位子供选择。各种特惠等您来领！

【天海邮轮新世纪号韩国济州+日本佐世保5日游：8月16日出发,1999元起】飞扬旅游盛大包船，飞扬领队陪同，更安排宁波-上海往返接送，让您省心、省力。此外，特别邀请专家级天文老师同行，探索航海观星的无穷奥秘；与北大学子家长及特聘名师专场分享亲子教育经验；与日本小朋友互动交流；制作属于自己的航海日志，更有各种精美礼品等您来领。

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

每天一句宁波话

词条：变死

解释：找死，往死路里走。

例句：依每日去赌，真倒话变死的类。[你每天去赌，真是在找死。]

钱元平 辑录
任山麓 配图

健康

体重正常也要当心糖尿病

肥胖与糖尿病密切相关，但是美国一项新研究结果显示，体重正常者患这种慢性病的风险也相当高。

据“药物”网站(drugs.com)报道，佛罗里达大学研究人员分析了1988年至1994年以及1999年至2012年两个阶段的“全国健康和营养体检调查”数据。

结果发现，两个阶段中均有体重正常的成年人出现糖尿病前兆，即血糖浓度高于正常值，但没有高到被确诊为糖尿病。其中，在第一阶段中占比10%，在第二阶段调查中，这一比例上升到19%。另外，在第一阶段调查中，45岁以上体重正常者出现糖尿病前兆的比例是22%，在第二阶段调查中，增加到33%。

研究牵头人阿奇·梅努斯说，数据显示，体重健康的人可能出现腰围增加这种“不健康的变化”，从而导致患糖尿病风险增加。第一阶段调查中，大约6%体重正常的人腰围不符合健康标准，第二阶段调查中，这一比例增加到8%。梅努斯推测这是久坐不动的结果。

他的研究团队计划进一步了解体重正常者出现糖尿病前兆的原因，以便帮助公众更好预防这种疾病。

据新华社

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	1450	成都	12:00	1580
香港	9:55	850	成都	13:15	1070
香港	14:25	头等舱	成都	16:10	890
澳门	15:50	1470	成都	19:30	910
浦东	7:35	690	成都	19:45	890
北京	7:20	980	绵阳	8:50	1100
北京	9:40	840	重庆	10:25	700
北京	10:00	840	重庆	11:30	940
北京	12:00	980	重庆	13:25	800
北京	15:20	1040	重庆	14:25	720
南苑	17:45	840	重庆	17:05	700
北京	18:55	630	昆明	7:40	1100
北京	19:05	550	昆明	11:10	1080
北京	19:10	980	昆明	12:55	1320
潍坊	19:05	420	昆明	19:50	1100
广州	7:45	560	昆明	20:45	1120
广州	10:50	1000	西双版纳	12:55	1870
广州	10:55	1010	贵阳	11:25	1090
广州	12:40	1000	贵阳	12:15	920
广州	14:30	1000	贵阳	12:50	770
广州	17:00	1010	铜仁	12:15	800
广州	17:55	1000	南宁	12:50	1040
广州	19:40	630	长沙	11:30	360
广州	21:40	750	长沙	11:40	370
深圳	9:45	580	长沙	17:50	370
深圳	11:25	650	长沙	19:45	280
深圳	12:00	650	长沙	22:50	600
深圳	14:35	1040	南昌	12:50	980
深圳	20:55	770	南昌	13:15	980
珠海	10:20	800	南昌	19:30	970
厦门	20:00	870	武汉	7:40	530
哈尔滨	16:50	1530	武汉	12:50	600
哈尔滨	19:25	950	武汉	15:05	610
长春	11:55	1780	武汉	16:10	600
沈阳	7:10	1210	郑州	11:40	760
沈阳	12:55	850	郑州	13:50	770
沈阳	14:50	1040	郑州	15:55	820
大连	16:00	620	西安	8:00	1070
大连	16:35	490	西安	13:40	1490
大连	18:00	490	西宁	13:40	头等舱
青岛	7:10	700	兰州	15:05	1430
青岛	14:50	690	乌鲁木齐	7:35	2950
青岛	21:20	610	三亚	19:25	670
青岛	22:25	430	海口	10:45	620
			海口	13:10	470

注：1、以上信息于昨日17点采集，仅供参考，以上价格均不含税；
2、24小时售票热线：88886666、13336668686，市区内免费送票。

福彩 体彩
请见 04 版

记翰林旅院首个摄影团武义牛头山采风行



任何一个让人向往的地方，都有它与众不同的精彩。武义即有九寨沟美轮美奂的风貌，又有桂林山水甲天下宏伟壮观的景色，也有似诸葛八卦村的名胜。这

次旅游的牛头山、大红岩、俞源古村，只是武义众多景观的一部分。

牛头山

牛头山国家4A级森林公园，素有“江南九寨沟”的美称，海拔1560米。当我担心，年长的翰林学士能不能爬得上山顶时，他们已经经过了层层阶梯、陡峭山坡、穿越了铁索桥，爬上了海拔800米的天师殿，个个红光满面，神采奕奕，真心佩服翰林学士们勇往直前的勇气，他们都是些

年过花甲的人啊，特棒！奇峰翠谷、繁密的植被、川流不息的瀑布，走在爬山道上，没有人声鼎沸的嘈杂，满耳的流水声、鸟语、风鸣。

大红岩

坐落在武义中部，有近15平方公里的丹霞景观，包括大红岩、清风寨、刘秀垄三大主要景点，绝壁千仞、震撼人心。绝壁下，是40余亩的花园草坪，还有波光粼粼的太极池。山中还有许多形状各异的丹霞洞穴，千姿百态，尤为悟空洞更为抢镜。翰林学士们纷纷

进入悟空洞，体验一把悟空被压在五指山下，等待获援的感受。

俞源

古村内有保存完整的建筑体系群。“天人合一”按天体星象布局的古村落充满神秘而未知的奇观，如临世外桃源。

翰林学士们这次得到了超值

待遇，高大上的住宿、美食专享，这次的旅程称得上完美。翰林学士个个玉树临风、精神抖擞，翰林学士绍基先生还特意为本次武义之行画了风景素描，成员之间趣味故事很多，反映极好，期待下次磐安之行。（版面原因，稍作删减）

翰林旅院学士 陈惠心/文

翰林学士招募继续火热进行中

联系电话：0574-87238656
报名地址：宁波市海曙区大沙泥街88号飞扬旅游广场8楼
翰林旅院办公室（报名请携带1张2寸证件照和退休证）

中国云顶

清凉一夏游云顶

2016年中国云顶第四届暑期帐篷节

广告线路
这个夏天儿童免费 14周岁以下凭有效证件免门票 仅限旅行社报名

王牌推荐
福州云顶三坊七巷经典体验动车三日游（住五居）
周五 1398元 非周末 1298元

疯狂原始人推荐
福州云顶、私人海岛野外露营体验四日游 每周三六 1999元

特色推荐
福州云顶平潭岛动车三日游 每周四五 1258元
福州云顶平潭岛动车四日游（深度游） 每周三五 1358元
福州云顶平潭海滨之夜鲁安水世界特色四日游 每周五 1888元
福州云顶动车两日游（住帐篷） 7月22日 798元
两人同行另送价值158元帐篷一顶

旅游热线：4000-365-666
浙江飞扬国际旅行社集团有限公司
各旅行社均可报名
咨询电话：88886666