

市气象台发出今夏首个高温预警信号

未来10天我市将持续晴热高温

未来10天持续高温

昨日上午9点15分，市气象台发布了入夏以来第一个高温橙色预警信号：受副热带高压控制，我市气温较高，预计我市中北部地区最高气温可达38℃左右，局部地区39℃以上。

果然，昨天我市市区在最高气温虽然比前天略有下降，但也达到了酷暑级别的38.2℃。全市的最高气温出现在了余姚，达到了38.5℃。

还有一个不好的消息是，这样的高温“桑拿天”，我市还会持续10天。

记者 林伟

截至昨天，今年全市35℃以上高温天气已出现了10天（历史平均7.6天）。前天，市区创下入夏以来38.9℃的最高气温；同时，慈溪38.9℃、余姚38.5℃、奉化38.9℃、镇海37.7℃、北仑37.3℃，均创下今夏最高气温。

昨天我市除了市区最高气温达到38.2℃外，慈溪、奉化、余姚等地的最高气温也都继续突破38℃，其中余姚还测得了昨天我市的最高气温38.5℃。

为此，昨天上午9点15分，市气象台发布入夏以来第一个高温橙色预警，并提醒市民及相关部门：尽量避免在高温时段进行户外活动，

高温条件下作业的人员应当缩短连续工作时间；对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导，并采取必要的防护措施；并注意防范电力设备负载过大而引发的事故。

根据最新气象资料分析，预计未来十天我市受副热带高压控制，将持续晴热高温天气，最高气温稳定在35℃~38℃，局部39℃以上，请做好防暑降温工作。其中，今明两天我市晴到多云，午后局部有雷阵雨。

这也意味着，市民还需要忍受10天的“烤”验。

这样的高温天，市民非常容易中暑。尤其是长时间待在空调环境



昨天上午9点，宁波书城刚开门，就迎来许多前来避暑看书的孩子。

记者 王鹏 摄

中，外出则遇到冷热不均的环境差异，此时就很容易因亚健康（特别是上火体质）加上轻度中暑，而形成复合型中暑，出现疲乏、眼压高、失眠、多梦等，特别是体热、上火等症状。一旦发现有复合型中暑的症状，应及时调整生活作息，同时寻求专业医生的建议。

大暑时节注意防雷暴

昨天还是我国农历二十四节气中的大暑。《月令七十二候集解》说：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”民间也有句俗话叫“大暑到，暑气冒”。

我国古代将大暑分为三候：“一候腐草为萤；二候土润溽暑；三

候大雨时行。”大暑是全年阳气最盛的时节，光、热、水都处于一年中的高峰期，水分蒸发特别快，旺盛生长的植物对水的要求更为迫切，有“大暑雨如金”的说法。

同时，大暑还是雷暴天气高发季节，通常是局部地区打雷下雨，多由西北往东南方向移

动。昨天下午，宁波市就在打雷，但最后下雨的区域却非常小，而且持续时间也非常短。

气象专家指出，在夏天午后，如果闪电出现在东方，雨不会再下来，但若闪电出现在西方，通常雨势很快就会到来，市民要就近寻找躲避雷雨的安全地带，谨防雷击。

此外，民俗专家说，过去宁波的农民有在伏天“拜龙王”的习俗，寓意求雨。江北慈城乍山还有龙王庙会，村民会将“龙王”抬出龙王庙，在各个村里巡游，然后把“龙王”放在庙前空地上让太阳暴晒，直到下雨为止，这种做法也被称为“晒死龙王”。

交通

宁波机场新增至长沙航班

暑期，宁波机场新增宁波至长沙航线，由海南航空公司执飞，周期为每日2班，机型为波音738。去程HU7095每天下午5点50分起飞，7点40分到达。回程HU7096于20点30分起飞，22点05分到达宁波。

范洪

另外，8月1日起，宁波将增加青岛经宁波飞揭阳航班，由山东航空执飞，每天1班，SC8853宁波起飞时间11点20分，12点45分到达。回程SC8854揭阳15点20分起飞，16点30分到达宁波。

每天一句宁波话

词条：纽子纽梅

解释：中式服装上的纽扣和纽襻。

例句：两人像纽子纽梅一样交关要好。[两人像纽扣和纽襻一样很要好。]



钱元平 编录 任山葳 配图

旅游

暑期海上天文夏令营邀您参加

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个位置供选择。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，2299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，特邀专家级天文老师同行，探索航海观星的无穷奥秘；与北京大学学者及特聘名师分享亲子教育经验；与日本小朋友互动交流。

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

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	13:15	1160
香港	9:20	候补	成都	16:10	1070
香港	14:25	1550	成都	19:30	910
澳门	15:50	1300	成都	19:45	1070
浦东	7:35	500	重庆	10:25	860
北京	7:20	1370	重庆	11:30	1060
北京	8:30	1380	重庆	13:25	800
北京	10:00	1370	重庆	14:25	720
北京	12:00	1380	重庆	17:05	780
北京	15:20	1040	昆明	7:40	1320
南京	17:45	1380	昆明	11:10	1510
北京	18:55	980	昆明	12:55	1530
北京	19:05	550	昆明	19:55	1320
北京	19:10	1120	西双	20:45	1300
天津	18:10	660	版纳	12:55	1870
广州	7:45	560	贵阳	11:25	1090
广州	10:50	880	贵阳	12:15	770
广州	12:40	880	贵阳	12:50	770
广州	14:30	880	铜仁	12:15	800
广州	17:00	870	长沙	11:30	600
广州	17:55	880	长沙	11:40	370
广州	19:40	560	长沙	17:50	370
广州	21:40	630	长沙	19:45	330
珠海	10:20	940	南昌	13:15	880
深圳	9:45	650	南昌	19:30	890
深圳	11:25	770	武汉	7:40	530
深圳	12:00	770	武汉	12:50	600
深圳	14:35	1040	武汉	15:20	610
深圳	20:55	770	武汉	16:10	600
厦门	20:00	870	郑州	11:40	860
哈尔滨	16:50	1440	郑州	14:03	870
哈尔滨	19:25	950	郑州	16:25	870
长春	11:55	1790	西安	8:00	770
沈阳	7:10	1210	西安	13:40	1070
沈阳	12:55	850	兰州	15:20	1230
沈阳	14:50	1040	西宁	13:40	1820
大连	11:30	490	乌鲁	7:35	候补
大连	16:00	490	木齐	10:45	670
大连	18:00	490	三亚	12:15	570
青岛	7:10	850	三亚	19:25	470
青岛	14:45	730	海口	10:45	470
青岛	21:00	440	海口	13:10	470
青岛	21:55	390	海口	17:20	450
成都	12:00	1260			

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

七乐彩 第2016085期

基本号：05 07 09 15 19 29 30 特别号：27

15选5 第2016197期 基本号：01 02 05 11 14

3D 第2016197期 开奖号码：9 1 5

体彩

20选5第16197期：02 07 08 12 13

排5第16197期：3 0 0 6 9

6+1第16085期：4 7 0 3 1 8 +7

(中奖号码以彩票中心公告为准)