

好牛奶是养出来的 宁波牛奶集团温馨提示



今天

阵雨

西南风3级 27℃~34℃



明天

雷阵雨转多云

西南风转偏南风3级 27℃~33℃



后天

阵雨转多云

偏南风2~3级 26℃~33℃

福彩 体彩 请见06版

承承看天

“妮姐”带来降温 and 雨水

昨天早晨,一场自南向北的阵雨驱散了前阵子高温天留下的余热。受今年第4号台风“妮姐”外围云系影响,昨天我市多云到阴局部阵雨,市区最高气温34度。预计“妮姐”今天上午在广东登陆,受其外围环流影响,

今天我市局部有阵雨或雷雨;周三至双休日,副热带高压偏弱,西风带系统相对活跃,我市多分散性阵雨或雷雨天气。本周我市气温明显回落,最高气温普遍在32℃~34℃,最低气温25℃~27℃。 本报记者

新知

懒人如何燃脂

对懒人来说,到健身房锻炼是件痛苦的事。专家们则支招说,其实日常生活中的一些举动同样可以燃脂,而且燃脂效果可能超乎想象。英国《每日邮报》援引美国汉诺威学院健康专家布赖恩特·斯坦福德的话报道,亲吻和拥抱可以燃脂,比如,拥吻一分钟可燃脂2卡路里。因为亲密接触可提升人体血氧含量,助人减压,半小时可燃脂多至60卡路里,相当于跑步10分钟。试衣服也可助燃脂。德本汉姆百

货公司的一项调查显示,女性为买到一件合心意的衣服平均走路7305步,燃脂385卡路里,即每小时燃脂多至130卡路里,相当于做20个俯卧撑。健身专家马克·希利说,同理,超市大采购也助燃脂。推着购物车到处走、取放商品每小时可燃脂至多200卡路里,相当于打羽毛球40分钟。做饭同样能燃脂,平均每小时燃脂150至240卡路里,相当于慢跑半小时。更让人想不到的是,大笑也能燃脂。 据新华社

每天一句宁波话

词条: 眉眼

解释: 相貌;表情,神态;进展程度,地步。

例句: 小娘眉眼生勒煞清爽哦。[女孩的相貌眉清目秀的。]

钱元平 辑录 任山蔚 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,2399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。



机票

明日部分宁波始发航班票价

Table with columns: 目的地, 离站时间, 折扣价, 目的地, 离站时间, 折扣价. Lists flight prices to various cities like Hong Kong, Macau, Beijing, etc.

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。

全包2999元圆梦台湾 献礼“60后”专团第三季盛大开团!

荣获好评,前期活动回顾!

三年前的九月份,我们联合航空公司首次推出了针对六十年代出生的圆梦台湾之旅,短短一个月的时间报名赴台的“60后”络绎不绝,报名人数突破500人次。接下去,我们根据市场的呼声,相继展开了针对“50后”、“70、80后”等群体的圆梦台湾行活动。点滴付出,收获好评如潮,我们甚是感动,从此每年的九月份我们都会展开延续这个活动。

我们为什么要推出这个活动?

参团旅游,在同一个团里的客人年龄差距很大,兴趣爱好各异,行动节奏不一是导致很多跟团游的客人一度觉得不舒服的重要原因。我们做这个活动的目的就是为了,将同一个年龄层面的人群汇集在一起参团旅行,因为同一个年龄群的人他们共同的生活习惯和时代背景,会有共同的话题和兴趣爱好,更有差不多的行动节奏,能互相包容与关心,一路上就像多年的朋友一样融洽欢乐!这才是旅行最美好的部分,不是吗?

本期活动我们还是以“60后”开始展开序列!

今年我们再次与航空公司展开了深度的合作与让利活动——圆梦台湾献礼60后再次出发!本次活动原则上仅接受1960年代左右出生的市民朋友报名专享。但为了照顾这个活动中可能部分非活动年龄段家属跟团的情况,每两位符合活动规则的客户报名均可携带一位非此年龄段的客户报名参团。非此年龄段的客户也可以先打电话进行登记预约,我们在后续会继续推出针对“50后”“70后”等群体的活动线路。

我们为什么选择九月份开展活动及如何安排行程?

九月份是一年中秋高气爽的季节,铺垫了一个炎热的暑假后,是最需要出去走走的季节。本次活动,我们特选择台湾环岛八日游,让你一次游遍包括了台北故宫、西门町、阿里山、日月潭、垦丁、花莲太鲁阁等等在内的全台湾各个精华景点。精选宁波直飞航班,不走红眼航班,不中转经停,省心不累!飞扬旅游特派全职领队全程倾情服务,让您安心舒适。这样的一个台湾圆梦之旅,你还等什么?



台湾环岛特价八日游

发团时间:9月4/7/11/14/18/21日 2999元/人 温馨提示:为了保障游览的舒适性和导游服务更到位,我们每团人数限25人,本活动先报先得的原则! 旅游热线:27666 666 4000-365-365 公司地址:海曙区大沙泥街88号富茂大厦裙楼8楼 浙江飞扬国际旅游集团股份有限公司

康泰国际旅游 KANGTAI INTERNATIONAL TRAVEL

浙江省五星级品质旅行社



热线:87809966

海曙区南站东路16号月湖银座13楼 投诉电话:87200858

欧美澳非

- 吴哥窟5日 8月29日 9月5日 *杭州包机,含签证 4299
吴哥窟6日 8月31日 4899 *杭州包机,含签证
阿联酋6日 8月21/23/30日 9月4/13日 6399 *杭州往返,五星卡塔尔航空
美国西海岸8日 11月1/14/21/23日 5999 *上海大美航空直飞,玩转洛杉矶、拉斯维加斯

- 澳大利亚新西兰11日 8月29日 13700 *宁波机场配飞,报名就送抢送红包
法瑞意德+新天鹅堡+卢浮宫11日 10月18日 8999 *国航往返直飞,含签证、含小费
西班牙9日 9月16/23日 7800 *杭州往返直飞包机
西班牙9日 9月30日 9588 *杭州往返直飞包机

欧美澳非旅游热线: 0574-87262600 83882639

- 东欧经典五国12日 10月13日 10999 *国航正班机中午起飞,当天抵达入住 全程星级酒店,精美小镇哈尔施塔特
东欧经典五国9日 11月20日 12月4/25日 9999 *国航往返直飞,含签证、含小费
俄罗斯+北欧四国14日 9月10/17/24日 12800 俄罗斯金环谢尔、北欧峡湾、北欧豪华游轮

- 泰国 泰国奢华瑞吉6日 8月18日 4799 *港龙转机,全程只有个购物店,最后一晚入住五星级,瑞吉酒店。
泰好玩6日 8月9/15日 2599 *杭州出发,含宁波杭州往返接送,境外无自费 境外未自费,推一罚十