

好牛奶是养出来的
宁波牛奶集团温馨提示



今天
多云
东南风1~2级
27℃~35℃



明天
多云
南风1~2级
26℃~36℃



后天
雷阵雨转多云
南风1~2级
26℃~34℃

交通

明起公交633路有调整

鄞州运管所昨日发布消息,从8月20日起,公交633路优化调整至宁波火车站南广场始发,并撤销王隘南路、兴宁路、彩虹南路单向绕行走向。相应撤销李惠利医院(交通警察局)、彩虹南路兴宁路口单向停靠站。同时增设尹江路鄞奉路口、尹江路三市路口、宁波火车站南广场站点。调整后,633路日间线为“蔡郎桥—宁波火车站南广场”。首末班车时间调整为:蔡郎桥5:20~18:00,宁波火车站南广场6:25~19:05。发车间隔:10~20分钟。633路夜间线为“公交姜山站—宁波火车站南广场”。首末班车时间调整为:公交姜山站18:20~22:10,宁波火车站南广场19:15~23:15。发车间隔:12~20分钟。宁波火车站南广场上客口为6号口西侧通道。
范洪 应刘娜

健康

老痴风险与补钙相关

瑞典一项研究发现,部分老年女性服用钙补充剂可能增加老年痴呆症风险。研究报告说,总体而言,服用钙补充剂的老年女性患痴呆症风险是不补钙老年女性的两倍,这一风险的增加主要出现在得过中风或其他脑血管疾病的人身上。对于有中风史的老年女性而言,补钙的老痴风险几乎是不补钙的7倍;对于有中风前兆的老年女性而言,补钙者的老痴风险是不补钙的3倍;在既没有中风史也没有中风前兆的老年女性身上没有发现补钙与老痴风险之间的关联。领导这项研究的哥德堡大学教授西尔克·克恩对路透社记者说:“我们的研究首次揭示了补钙与老年女性老痴风险增加之间的关联。”不过,他承认,这项“观察性”研究不能证明补钙直接导致老痴。
据新华社

讲座

关爱“痛风、高尿酸”患者 大型科普公益讲座活动

周六上午宁波江东会好健康城讲解防治痛风知识,主要讲解以往的药物治疗、为什么反复发作、为什么出现痛风石、前沿痛风的医学知识、不手术怎么消除痛风石等相关知识,传播大健康理念,答疑解惑。欢迎痛风、高尿酸患者届时参加。
公益活动报名地点:江东区曙光路会好康门诊。

承承看天

今明两天仍是高温天

虽已进入到末伏,但甬城的夏日气氛依然不减。昨天我市多云,市区最高气温35℃。今明两天晴到多云,气温在26℃~36℃间。好在从后天开始,一股弱弱的冷空气将来到我市,但降温幅度并不大。根据预报,8月21日至24日,我市的最高气温在32℃~34℃之间,每天都有局部阵雨或雷雨。

本报记者

体彩

20选5第16224期:
05 09 10 14 17
排5第16224期:
6 5 6 9 2
(中奖号码以彩票中心公告为准)

每天一句宁波话

词条:淡呵呵
解释:味儿淡而不咸。

例句:这只咸蟹淡呵呵哦,味道交关赞。[这只咸蟹淡而不咸,味道很好。]

钱元平 辑录
任山葳 配图



旅游

金色秋季,九寨沟最美丽的季节

9月金色秋季,九寨沟迎来一年中最美丽的季节,红叶黄叶遍布山野,幽蓝湖水如诗如画,秋天里的九寨沟,五彩斑斓宛若仙境。现我社联合南方航空公司特别推出九寨沟秋季错峰游,回馈新老客户,用实惠的团费,欣赏美丽的风景,留下美好的回忆。

A线【醉美秋季】
九寨沟黄龙四飞五日游,9月14/21日,3680元+税/人。

B线【醉美秋季】
九寨黄龙四飞五日游,9月1/4/6/8日,3580元+税/人。
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。



培训

首期中医推拿师培训班招生

全国健康产业工作委员会宁波特许培训基地举办的首期中医推拿师培训班将在8月底开班,仅剩少量名额,欲报从速。中医推拿师培训班将系统传授推拿的基础理论、经络腧穴、推拿手法、常见病推拿等综合知识。培训班师资均为资深教授、主任医师等专家,并采用实践操作为主,理论为辅的方式授课。推拿的优点很多,容易学习,操作简便,经济实用,还可代替药物。

报名后您将获得以下优惠:1.可享受下期免费循环听课;2.可申请加入宁波市健康管理协会,成为会员;3.可免费享受健康公益讲座课程;4.免费提供中医推拿实习平台。另外,健康管理师、AHA急救培训正在火热招生中。想报名的赶快加入吧!
报名地址:海曙区西北街66号
咨询电话:0574-87266366,87366575



扫描二维码,关注我们。

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	17:20	860
香港	14:30	1550	青岛	21:20	520
香港	19:00	候补	青岛	21:55	520
澳门	15:50	1300	成都	12:00	1600
浦东	7:35	490	成都	13:15	1250
北京	7:20	1120	成都	16:10	1260
北京	9:40	1380	成都	19:30	1260
北京	10:00	1120	成都	19:45	1250
北京	12:00	1130	重庆	10:25	1090
北京	15:20	1040	重庆	11:30	1330
南苑	17:45	1060	重庆	13:25	1120
北京	18:55	980	重庆	14:25	1120
北京	19:05	850	昆明	17:05	1110
北京	19:10	840	昆明	7:40	1320
天津	21:30	520	昆明	11:10	1730
广州	7:20	530	昆明	12:55	1530
广州	10:50	890	昆明	19:55	1320
广州	11:00	880	丽江	14:30	1040
广州	12:40	890	西双版纳	12:55	2310
广州	14:30	890	版纳	12:55	2310
广州	17:00	760	贵阳	12:50	1090
广州	17:55	890	兴义	14:30	780
广州	20:00	530	长沙	11:30	790
广州	21:40	890	长沙	11:40	720
深圳	9:45	800	长沙	19:45	510
深圳	11:25	920	长沙	22:15	470
深圳	14:35	920	安庆	15:45	680
深圳	15:50	840	南昌	13:15	980
深圳	20:50	800	南昌	19:30	790
厦门	20:00	880	武汉	7:40	750
哈尔滨	7:30	1530	武汉	12:50	530
哈尔滨	21:05	960	武汉	15:20	530
哈尔滨	19:25	950	武汉	16:10	530
长春	12:10	1790	郑州	11:40	770
沈阳	7:10	1380	郑州	19:10	660
沈阳	14:50	1040	西安	8:00	1090
大连	9:30	620	西安	13:40	1510
大连	11:30	550	银川	13:40	1150
大连	16:00	760	兰州	15:20	1630
大连	16:35	630	乌鲁木齐	7:35	2980
大连	18:00	570	海口	10:25	1260
呼和浩特	13:00	1450	海口	13:10	1550
青岛	7:10	860	海口	17:20	930
青岛	14:50	860			

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

双色球 第2016096期
红色号: 06 13 14 21 22 24
蓝色号: 16
15选5 第2016224期
基本号: 02 03 04 12 14
3D 第2016224期
开奖号码: 2 7 8

浙海商业广场 近万平方精品超市已招商入驻

联丰·约10万m²生活广场

约55m²起中心旺铺火爆认筹中!

交1万享88折 实景呈现 准现铺发售

抢铺热线: 8805 5555 展示中心地址: 联丰中路和学院路交叉口

开发商: 宁波恒茂建设开发有限公司 | 全程策划: 惠中房产