



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	22:25	340
香港	14:30	1550	成都	12:00	1460
香港	19:00	候补	成都	13:15	1250
澳门	15:50	1300	成都	16:10	910
浦东	7:35	690	成都	19:30	1090
北京	7:20	1260	成都	19:45	1250
北京	9:40	1380	绵阳	8:50	1100
北京	12:00	1380	重庆	10:25	940
北京	15:20	1040	重庆	13:25	970
南苑			重庆	14:25	950
北京	17:45	990	重庆	17:05	950
北京	19:05	650	昆明	7:40	2140
北京	19:10	840	昆明	10:55	2160
天津	18:10	590	昆明	12:35	860
石家庄	15:55	790	昆明	12:55	1210
太原	17:40	1220	昆明	19:55	1080
广州	7:45	780	昆明	20:45	1060
广州	10:50	750	丽江	14:30	1140
广州	10:55	760	西双版纳		
广州	12:40	760	版纳	12:55	2290
广州	14:30	760	贵阳	11:25	1240
广州	17:00	630	贵阳	12:50	780
广州	17:55	760	贵阳	13:40	头等舱
广州	19:40	530	铜仁	13:40	头等舱
广州	21:40	580	兴义	14:30	710
深圳	9:45	1060	长沙	11:40	440
深圳	11:25	920	长沙	19:45	510
深圳	12:00	920	长沙	22:15	370
深圳	14:35	1040	南昌	13:15	780
深圳	20:55	800	南昌	19:30	790
珠海	10:40	580	武汉	7:40	740
珠海	11:00	570	武汉	12:50	530
汕头	11:20	360	武汉	15:20	530
厦门	20:00	870	武汉	16:10	530
哈尔滨	16:50	960	宜昌	12:35	330
哈尔滨	19:25	570	宜昌	20:45	330
长春	11:55	1450	郑州	11:40	770
沈阳	7:10	1040	郑州	16:25	660
沈阳	12:55	680	郑州	20:35	550
沈阳	14:50	870	西安	13:40	1070
大连	11:30	1220	兰州	15:20	820
大连	16:00	520	西宁	13:40	1220
大连	16:35	490	乌鲁木齐		
大连	18:00	570	乌鲁木齐	7:35	1820
潍坊	19:05	850	三亚	10:45	670
青岛	7:10	700	三亚	19:25	570
青岛	14:50	620	海口	10:25	620
青岛	17:20	440	海口	10:45	650
青岛	21:00	350	海口	13:10	470
青岛	21:55	340	海口	17:20	450

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。

新知

立体书不利幼儿学知识

不少家长爱给年幼子女买立体绘本看,然而英国一项研究显示,这种书不利孩子学习知识。伦敦大学皇家霍洛韦学院的研究人员把31名2岁1个月大的孩子分成两组,让他们看内容相同的书,但给一组孩子看的是翻开书页后图案能立起来的立体书,给另外一组孩子看的是普通平面书。书中绘有9种水果和蔬菜,其中只有杨桃是这些孩子从未见过的食物。研究人员发现,后一组孩子看过书后对杨桃的识别正确率是前一组孩子的两倍。领导这项研究的心理学家珍妮·申斯基说,立体书受到家长欢迎是因为他们觉得这样的书更能寓教于乐,“然而,如果家长希望孩子通过读书获得关于这个世界的知识,这种玩具似的立体书似乎没什么用”。 据新华社

交通

宁波绕城高速通行费继续半价优惠3年

从2013年9月18日起至今,宁波绕城高速全线针对宁波牌照车辆通行费半价优惠已执行了整整3年时间。根据浙江省人民政府办公厅的复函,这一优惠措施将从明日零时起,再次延长3年,至2019年。如何才能享受到通行费的半价优惠呢?相关人士介绍,首先,必须是浙B牌照车辆。其次,必须是在绕城高速上的保国寺、横街、宁波西、朝阳、云龙、东钱湖、丁家山、小港、临江、九龙湖、沙河、宁波北以及蛟川这13个收费站进出的车辆。还有就是,必须全程都在绕城高速上行驶。比如若从横街到姜山北枢纽,走甬台温高速,再从五乡互通到丁家山,因为中间未走绕城高速,则无法享受优惠。需要指出的是,由于高速收费是按照5元的倍数进行计费的,因此,在通行费的核算上,可能会出现有些路段优惠幅度高于5折,有的则低于5折,而个别路段原先就只收取5元通行费,在优惠前后收费不会发生变化。 范洪 余明霞

今后用手机APP就能租还公共自行车啦

从明日起至9月25日,我市决定组织开展“2016年宁波市公交出行宣传周”活动。在活动期间,我市会有公共自行车手机租还APP上线等一系列便民举措推出,以此鼓励更多市民选择更加低碳环保的公交方式出行。市区公共自行车的网点数已达1121个,桩位数已有31675个,投放的公共自行车已有30035辆,公共自行车租还量节节攀升。目前我市公共自行车采取提前交押金办卡的方式,而没办过卡、忘带卡的市民或外地游客来到宁波,要使用公共自行车就不是很方便了。今后,一款全新的公共自行车手机租还APP将要上线。安装了这款软件,无论是否办卡,只要拿出手机对着自行车网点具体桩位上的二维码扫一扫,通过手机支付一定押金后,就能租到自行车,还车时再使用手机操作将押金退回,这样一来,可大大提升公共自行车使用的覆盖面。 范洪 方新年 储鹏飞

旅游

国庆长假,游不一样的福建

这个国庆长假,我们邀您游不一样的福建。有亲子主题的创意蛋居、有萌萌的草皮酒店、有蓝天大海的西沙湾、有拉网捕鱼讨小海的平潭岛、有湄洲妈祖湄洲岛、有南国风情的海滨东山岛、还有世界遗产云水谣土楼。应有尽有,总有一款适合您! 云水谣土楼/泉州古城/海滨东山岛品质四日游 10月1/2日,1998元。 福州古城/海坛古城/拉网捕鱼/龙凤头沙滩/麒麟平潭三日游 10月1/2日,1398元。 福州香格里拉云顶车欢乐三日游【住一晚蛋居】10月1日,1598元。【住创意草皮酒店】10月3日,1548元。 三坊七巷/妈祖湄洲岛/南少林寺/云顶动车四日游 10月1/2日,1698元。 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。



信息

宁波市社科普及月广场咨询活动昨举行

昨天上午,由中共宁波市委宣传部、宁波市社科联主办的“2016年宁波市社科普及月广场义务咨询活动”在宁波博物馆举行。怎样防范电信诈骗?家庭档案该如何建立?二胎政策对再婚家庭来说如何执行?……昨天的义务咨询活动现场人头攒动,200位社科专家围绕市民普遍关心的法律法规、家庭教育、卫生健康、投资理财等问题,与现场市民进行交流沟通,答疑解惑。“社会科学普及月”是全市范围的社会科学知识宣传普及活动,自2002年起举办。今年的活动主题是“坚定文化自信,共建‘两美’宁波”。在接下来的一个月时间里,将在全市范围内推出500多场各种形式的社科普及活动,包括讲座、培训、咨询、故事会、书画展览等,把丰富的社科知识送到市民身边。 孙美星 郭春瑞

每天一句宁波话

词条:开洋
解释:干的虾仁。
例句:该眼开洋交关好吃类。[这些虾仁很好吃。]



钱元平 辑录 任山麓 配图

好牛奶是养出来的 宁波牛奶集团温馨提示

今天
大雨转中雨
22°C~26°C
北风4~5级

明天
阵雨
22°C~26°C
西北风5~6级

后天
阵雨转阴
20°C~26°C
北风3~4级

福彩

6+1 第2016109期
基本号:2 1 1 8 1 1
生肖码:兔
15选5 第2016254期
基本号:02 03 05 17 3
3D 第2016254期
开奖号码:5 6 4

体彩

20选5第16254期:
03 09 12 16 20
排5第16254期:
6 5 2 9 4
大乐透第16109期:
03 25 28 31 34+11 12
(中奖号码以彩票中心公告为准)

如何预防慢性病? 想知道健康健走的秘诀?
9月21日赵之心公益讲座报名仅剩3天

“一直坚持运动,可不知道怎么做才科学,这回得听听专家怎么说,赵之心要来我市了!” 9月21日运动专家赵之心除了将来甬开展健步公益讲座,当天下午还将举行“如何预防慢性病”公益讲座,现场讲授“八步健走法”、“十四种花式健走法”让您科学合理预防中老年慢性疾病,走出亚健康,实现健康长寿的梦想。



健走是三高人群奔向健康的良方

赵之心的运动箴言是:“好吃懒动容易诱发脂肪肝,引起高血糖、高血脂等慢性病;没事儿就要欺负俩条腿,抬抬胳膊张张口,踮踮脚尖,科学合理地运动。运动特别是健走能促进血液循环,促进人体新陈代谢,强化各组织器官功能,所以三高人群更要积极地走过来,向运动要健康。”“每天坚持十分钟,浑身都舒服!”

听赵之心讲座 预防慢性病走出健康

健走看似一项简单的运动,同样需要热身运动和整理运动,讲究运动时间和运动强度,既要有量更要有质。据了解,赵之心教授的“14种花式健走法”简单、实用、有效,一学就会。他指出,中老年人特别是三高人群运动需要注意几个事项。健步走时,加大每一步的幅度,腰脊挺直,尽量挺胸,两脚脚趾朝向行走的方向,每一步都要用脚后头发力,摆臂幅度要加大,尽力前后直臂摆平,让全身的肌肉尽可能地参与进

来。每一位三高人群,只要遵循科学的运动形式,都能实现“相对健康,绝对快乐”的生活。

健步走要选双好鞋

立秋后老年人健走,装备要备齐,除了带水,老年人特别是三高人群一定要准备一双舒适健走鞋,选购的鞋应合脚但稍微留点空间,鞋要舒适、轻便、有弹性,并具备避震减震性能。迈凯奇健走运动鞋,根据国内老年人脚型特征和足部受力变化,专为老年人研发的一款超透气、超轻便、超柔软、超舒适、超防滑、超耐穿的一款健康鞋。

听讲座 获超值健康礼包

- 1.参加赵之心健走运动的“三高”人群均可免费领取一张价值480元讲座门票1张。
 - 2.听讲座还可免费领取赵之心老师编写的运动健走指导书一本。
 - 3.听讲座均可免费领取赵之心教授健走光碟1套。
 - 4.听讲座均可免费领取背景健走户外运动俱乐部提供的迈凯奇健走专用鞋300元代金券1张。
 - 5.听讲座均可免费领取专用健走袜1双。
 - 6.听讲座的“三高”人群,免费获赠价值1680元的身体全面健康筛查1次。
- 报名电话:55110383、55110381、55110391