好牛奶是养出来的
宁波牛奶集团温馨告知

今天
阵雨
东南风3~4级
24℃~27℃

明天
中雨转阵雨
北风3~4级
20℃~26℃

后天
阵雨转多云
东北风4~5级
19℃~22℃

健康

你真的会洗澡吗？

会洗澡吗？不要对这个问题嗤之以鼻。到底是应该每天洗澡还是隔天清洗？洗头呢？那些昂贵的沐浴露是否有必要？看看美国纽约皮肤科医生、美容师德里克·V·陈的意见。

陈建议，每天洗一次澡，如果有湿疹，一定要在出浴后5分钟内涂抹保湿霜。至于水温，建议不超过43摄氏度，因为热水会减少皮肤水分，而且会冲掉皮肤上的天然保护层，还会加剧湿疹，如果水温达到49摄氏度，淋5分钟就会造成三度烧伤。洗头时，涂抹洗发水后记得按摩头皮，并让洗发水或护发素停留两三分钟，如果是带去屑等功能的药用洗发水，建议停留3至5分钟。有人喜欢用肥皂洗澡，有人觉得用沐浴露更好。陈认为，这是个人喜好问题，但敏感肌还是使用温和的肥皂。

至于面部去角质，一周一两次为宜，过度去角质会损伤皮肤的天然保护层，令皮肤变粗、变干，容易长湿疹，甚至感染。洗完澡后，陈建议轻轻拍干，别用力擦拭。还有一点，“青春痘”不能挤，容易留痘印。

据新华社

承承看天

长假接近尾声 降水降温齐上阵

从昨天开始，大家应该已经感受到好天气随着国庆长假接近尾声而显得“余额”不足：上午还时不时有阳光相伴，等到午后天空云系开始增多，变得阴沉沉的。

据市气象台预报，今天的天气和昨天差不多，多云到阴有时有阵雨。明天是节后上班第一天，将是阴有阵雨或雷雨的天气，部分地区雨量甚至可达大到暴雨。

这样的天气难免对假日返程和上班第一天的交通造成不利影响，大家出门要注意安全。

好天气不仅“余额”不足，而且在短期内还无法“充值”。据市气象台预报，一直到下周中期，我市都将会是阵雨天气。

阴雨天气背后的“罪魁祸首”，是一股来自北方的冷空气。这股冷空气昨天已经“启程”，自西向东横扫我国北方地区，所到之处出现4-6℃的降温，局部地区降温幅度可达8℃以上。

受冷空气影响，预计9日、10日我市最高气温仅有22℃左右，10日早晨我市最低气温甚至有可能跌破20℃，在18℃左右。

导致阴雨连绵的，除了冷空气，还有今年第19号台风“艾利”。

据中央气象台消息，今年第19号台风“艾利”于昨天上午生成，17时其中心位于香港东偏南方大约520公里的海面上，中心附近最大风力8级（18米/秒），七级风圈半径100-150公里。

今天到后天，“艾利”将在南海北部海面徘徊少动，强度缓慢加强，最强可达台风级（12-13级，33-38米/秒），预计在10日以后逐渐向海南岛懂不到广东西部一带沿海靠近。

石承承

活动

老年节优惠订晚报活动明天开始

一年一度的《宁波晚报》尊老敬老优惠订报活动定于明天开始，10日结束。活动期间，凡年满60周岁的老年人除了可以优惠订阅2017年的《宁波晚报》外，现场还可以收到由鄞州人民医院赠送的内容丰富的《养生与保健辑要》一本。

尊老敬老优惠订报活动始于1999年，深受老年读者的欢迎。此项爱心活动还得到了社会各界的积极响应。鄞州人民医院已连续十年牵手本活动，先后向老年读者朋友赠送了竹炭腰枕、高级双层保温杯、优惠就诊卡、长柄高级彩虹雨伞、高级军旅灯等居家实用礼品。

特别提醒：此次订报活动地点在灵桥路768号报业集团大楼一楼，订报时间为07:30至11:30，13:00至16:00。《宁波晚报》原价252元/份，老年人订报优惠价为200元/份。在活动现场，凡年满60周岁的老年读者还可以优惠价200元/份（原价240元/份）订《东南商报》；60元/份（原价80元/份）订《宁波老年》，并有相应的纪念品相赠。各县市（区）的老年读者在三天优惠订晚报活动期内，还可以直接到附近的邮政局（所）汇款200元至宁波市灵桥路768号，收款人：宁波晚报发行部，邮政编号：315000，由报社工作人员直接办理订报手续。咨询电话：87682340。

信息

天龙座流星雨8日将光临地球

天龙座流星雨又要光临地球了。天文专家介绍，8日14时，天龙座流星雨将迎来极大，我国感兴趣的天文发烧友可尝试在7日或8日晚进行观测。

据了解，天龙座流星雨的母体彗星名为21P，它是1900年被天文学家发现的，运行周期为6.61年。该流星雨的活跃期很短，只在每年的10月6日至10日。与其他流星雨相比，天龙座流星雨的运行速度比较慢，利于观测和拍照。

相比于其他星座，天龙座流星雨是比较活跃的。通常年份，它的流量在每小时20颗左右，直至1933年和1946年，才出现了两次特大爆发，从而成为20世纪最灿烂的流星雨，它也由此跻身最著名流星雨行列。

“今年该流星雨没有爆发的预期，极大值出现在8日14时，正值我国的白天。对于我国的观测者来说，可选择在7日或8日晚观测。”天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说，“美中不足的是，正值上弦月，前半夜会有月光的干扰，后半夜月亮虽然落下去了，但是天龙座流星雨的辐射点也降得很低，观测条件不是很好。”

天文专家提醒说，由于目前人类还不能精确计算流星雨母体彗星尘粒的分布结构，因而不能像预报日食、月食那样，对流星雨的发生和规模作出准确预报。公众在观测时对此应有一定的心理准备。

据新华社

每天一句宁波话

词条：和众 **解释：**全部；都。

例句：昼过我请客，和众聚头吃饭去。[中午我请客，大家都一起吃饭去。]

钱元平 辑录
任山葳 配图

旅游

老爸老妈们，一起上邮轮啦！

这次我们不仅为您准备了休闲好玩的歌诗达邮轮，还有目前上海母港高科技的邮轮———海洋量子号，更有高端优雅的公主邮轮，多种邮轮供您选择。

一、意式风情！歌诗达邮轮幸运号韩国济州日本福冈5日游：10月27日出发，2399元；

二、高端科技！皇家加勒比邮轮海洋量子号日本冲绳5日游：10月10日出发，4299元；

三、美式优雅！公主邮轮蓝宝石公主号韩国釜山日本福冈韩国济州6日游：10月31日出发，2999元；

热线：27666666、400-365-666；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	青岛	17:20	860
香港	14:30	1550	青岛	21:00	860
香港	19:00	候补	青岛	21:55	440
澳门	15:50	1300	青岛	22:25	440
浦东	7:35	360	潍坊	19:05	1040
北京	7:20	1120	成都	12:00	1460
北京	9:40	1130	成都	13:15	1160
北京	10:00	1120	成都	16:10	1090
北京	12:00	1380	成都	19:30	1090
北京	15:25	1040	成都	19:45	1780
北京	17:45	1130	重庆	10:25	860
北京	18:55	950	重庆	11:30	1010
北京	19:05	1380	重庆	13:25	1560
北京	19:10	980	重庆	14:25	950
天津	21:30	600	重庆	17:05	950
石家庄	15:55	1050	昆明	7:40	2160
广州	7:20	650	昆明	11:10	860
广州	10:50	760	昆明	12:55	1300
广州	11:00	750	昆明	15:45	540
广州	12:40	760	丽江	14:30	650
广州	14:30	760	西双版纳	12:55	2310
广州	17:00	880	贵阳	11:25	1010
广州	17:55	760	贵阳	12:50	780
广州	21:40	640	贵阳	13:40	770
珠海	10:40	730	铜仁	13:40	670
珠海	15:10	590	兴义	14:30	710
汕头	11:20	460	长沙	11:30	500
深圳	9:45	1060	长沙	11:40	390
深圳	11:25	980	长沙	19:45	510
深圳	12:00	850	长沙	22:15	370
深圳	14:35	1290	安庆	15:45	170
深圳	15:50	970	南昌	13:15	780
深圳	20:50	1060	南昌	14:15	890
厦门	20:00	880	南昌	19:30	890
哈尔滨	7:30	770	武汉	7:40	530
哈尔滨	21:05	1890	武汉	12:50	530
哈尔滨	19:25	570	武汉	15:20	460
长春	12:10	1450	武汉	16:10	460
沈阳	14:50	1040	郑州	11:40	770
沈阳	7:10	1210	郑州	19:10	660
大连	9:30	490	西安	8:00	1070
大连	11:30	490	西安	13:40	1070
大连	16:00	760	兰州	15:20	1030
大连	16:35	490	乌鲁木齐	7:35	1520
大连	18:00	570	海口	10:25	620
呼和浩特	13:00	730	海口	13:10	620
青岛	7:10	860	海口	17:30	780
青岛	14:50	860	海口	17:50	650

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2016117期
红色号：03 10 14 17 28 33
蓝色号：02

15选5 第2016273期
基本号：01 02 03 05 08

3D 第2016273期
开奖号码：5 6 5

体彩

排列5第16273期：
5 8 3 6 0

20选5第16273期：
06 07 10 11 17

（中奖号码以彩票中心公告为准）

分类信息

刊登热线：56118880

旧货回收

旧货全收 13586582898 张
●洪塘5千㎡集士港3千㎡出租63056126

物业转让

鄞州万达附近500㎡饭店
客源稳定盈利中，因家里有事低价急转非诚勿扰18957414445
●火车站旁宾馆转让15306623635

江北大道旁厂房店铺出租
远洲大酒店斜对面厂房店铺7000㎡ 1-2层有货梯可分隔13396662888
●春华路885号办公楼出租13857891090

房屋出租
联丰中路558号沿街楼面2-3层1800平方，院内平房1000平方欲出租，有意者价格面谈。电话：88449672 15867563118杨

法律服务
●离婚、房产、车祸、借贷 87295238

征婚交友
●本女39单身开厂有房 13248617659
●本女60开厂有房有股 17186657812
●宁波老中青相亲免费 87328947

江东KTV全新招租
位于达升路朗逸大酒店，面积约5000平方，设备齐全，停车方便，接手可营业。另：明晨大厦部分办公出租。招租热线：13095746298

搬家搬厂
●旺发搬家厂长途空调拆装 87851189

调查咨询

神洲调查 87289267
民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司

厂房出租
江北庄桥梅林水厂对面宁慈东路198弄内1650平方、1900平方两处标准厂房出租，高8米宽20米有5吨行车，价优。联系电话：13605887101

二手车市

高价急购二手汽车
车好价可稍高 18868687777 方

高价购各档二手车
轿车皮卡车货车 13056903116 虞

东钱湖新厂房出租合作
鄞县大道东钱湖段马路旁有三楼5000㎡和5500㎡独门独院出租。另全新海天牌注塑机250克至3000克4台出租或合作 13600623187高

招 聘

学生公寓管理员若干名女45周岁以下，初中以上学历，有良好沟通及语言表达能力。
另聘公寓区域长（大专以上）
地点：宁波市高教园区学士路1号万里学院内（西区）宁波市鄞州区邱隘镇盛莫路1519号浙江万里学院（东区）
电话：15867210481 吴老师