



今天最低温20℃左右,明天最低温或跌破20℃

气温渐降 记得添衣



商报讯(记者 石承承)经过一番风雨冲刷,连续几日的闷热感总算得以消解,取而代之的是气温回落后的清冷感。

昨天市区最高气温已经回落到24.3℃。据市气象台预报,受冷空气影响,今明两天我市最高气温都将维持在22℃~24℃,今天最低气温20℃左右,明天最低气温有可能跌破20℃。

虽然这股冷空气并不强,给我市带来的降温幅度也比较有限,但由于前期我市天气过于闷热,因此骤然之间的气温回落,让人体难免有点不适应。

今明两天,还是建议大家适当增添衣物,晚上睡觉的时候,也要盖好被子,注意保暖。骤热骤冷时节,很容易感冒。

台风余波可能与冷空气“碰头”

我市启动防汛Ⅳ级应急响应

商报讯(记者 边城雨)昨天早晨6点20分,市气象台发布暴雨黄色预警信号,并预报从昨天下午到夜里我市有大到暴雨,个别区域有大暴雨。根据《宁波市防汛应急预案》,市防指决定自昨天中午12时启动防汛Ⅳ级应急响应。

昨天下午,记者从市防指召开的视频会议上了解到,虽然“海马”台风已经于昨天在广东沿海登陆,云系已经在消散。但有几方面的不利因素应引起人们高度重视:一是由于处于传统的非汛期,受的是海马台

风外围残留影响,大家可能认为强降雨的可能性不大,而且又处于双休日期间,思想上容易麻痹大意;二是秋高气爽,外出人员较多,人员安全管理任务比较重;三是根据历年台风影响的情况,秋台风对我市的影响都比较大,台风残留云系极有可能与冷空气在杭州湾附近“碰头”,形成明显的强降雨。因此,市防指要求各地各部门思想上务必高度重视,坚决克服侥幸麻痹思想,做好防大雨暴雨甚至特大暴雨的准备,努力把台风灾害造成的损失降到最低限度。

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	12:00	930
香港	14:30	1550	成都	13:15	1070
香港	19:00	候补	成都	16:10	1440
澳门	15:50	1300	成都	19:30	1090
浦东	7:35	360	成都	19:45	980
北京	7:20	1380	重庆	10:25	860
北京	9:40	1380	重庆	11:30	1010
北京	12:00	1380	重庆	13:25	810
北京	15:25	1040	重庆	14:25	800
北京	17:45	1380	重庆	17:05	800
北京	18:55	1380	昆明	7:40	1730
北京	19:05	860	昆明	12:35	760
北京	19:10	1380	昆明	12:55	2160
天津	18:10	540	昆明	19:55	1510
天津	18:35	520	昆明	20:45	540
石家庄	15:55	1050	丽江	14:30	1040
广州	7:20	1150	西双版纳	12:55	2310
广州	10:50	1010	版纳	11:25	780
广州	10:55	1000	贵阳	12:50	700
广州	12:40	1010	贵阳	13:40	770
广州	14:30	1010	贵阳	13:40	770
广州	17:00	1130	铜仁	13:40	600
广州	17:55	1250	铜仁	14:30	1070
广州	21:40	1010	长沙	11:30	600
珠海	10:40	730	长沙	11:40	480
汕头	11:20	460	长沙	19:45	420
深圳	9:45	1290	长沙	22:15	370
深圳	11:25	1040	南昌	13:15	780
深圳	12:00	1040	南昌	19:30	790
深圳	20:55	1190	武汉	12:50	530
厦门	20:00	880	武汉	15:20	750
哈尔滨	16:50	770	武汉	16:10	750
哈尔滨	19:25	570	郑州	11:40	660
长春	11:55	1450	郑州	13:50	660
沈阳	7:10	700	郑州	16:25	770
沈阳	12:55	1020	郑州	19:35	660
沈阳	14:50	870	西安	8:00	770
大连	11:30	1230	西安	13:40	1000
大连	16:00	520	兰州	15:20	820
大连	16:35	490	乌鲁木齐	7:35	1220
大连	18:00	570	木垒	10:25	1550
青岛	7:10	520	海口	10:45	1550
青岛	14:50	450	海口	13:10	1550
青岛	17:20	390	海口	17:30	1550
青岛	21:00	440			
青岛	22:25	340			
潍坊	19:05	850			

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。

出行

机场过夜哪家强

外出旅行,难免因为天气等原因导致旅客要在机场过夜。美国网站“睡在机场”就过夜区安静程度、舒适程度、是否宽敞、是否有中转旅馆或“睡眠小屋”、航班取消后是否向旅客提供毯子和枕头等过夜物品等问题向旅客展开调查,依照回复排出全球最适合过夜的机场年度排行榜,新加坡樟宜国际机场排名第一,韩国仁川国际机场、爱沙尼亚的塔林国际机场、日本东京羽田机场、芬兰赫尔辛基-万塔机场分列第二至第五位。 据新华社

健康

白天锻炼更有效

晨跑起不来?夜跑没精力?别着急,其实,在你最清醒的时段,也就是白天锻炼的效率才是最高的哦!美国西北大学研究人员用老鼠进行实验。他们让老鼠在一天不同时段内在特制“跑步机”上“锻炼”,然后分析它们肌肉组织和肌肉纤维中对锻炼至关重要基因的表达。实验显示,习惯夜间生活的小鼠在晚上锻炼最有效率。由于人体内也有这样的蛋白质,因此,研究人员认为,人类锻炼最有效率的时间应该是在白天最清醒的时段。相关研究报告发表于《细胞-代谢》杂志。 据新华社

人造光也有益健康

从早起刷微信,到睡前看电视,现代人很多时候“沐浴”在人造光下。专家说,人造光会影响睡眠、有损视力、令人发胖、增加这病那病的风险。美国杰斐逊医学院教授乔治·布雷纳德研究光线对人体作用后对英国《每日邮报》说,人造光对健康并非一无是处,“关键看怎么用、用来干什么以及何时用”。比如手机等电子设备发出的蓝光会抑制大脑分泌褪黑素,令人难以入睡。瑞典研究人员曾经对比蓝光和咖啡因对大脑的影响,发现两者同样能令大脑警醒,蓝光照一小时的效果甚至比喝三杯咖啡还好。所以,早上不妨来点蓝光吧。先前研究显示,卧室灯光太明亮不利女性受孕,尤其是中年女性。但意大利研究人员今年9月发现,明亮灯光会增加男性睾丸素水平,增强性欲,提高性生活满意度。还有一些研究结果显示,人造光可用于辅助治疗痴呆症、加速病人康复。 据新华社

每天一句宁波话

词条:鼻头屑

解释:鼻垢,鼻屎。

例句:鼻头屑挖挖介泥腥了。[鼻垢挖挖好脏啊。]



钱元平 辑录 任山威 配图

旅游

新加坡+马来西亚6天5晚

不再是急急忙忙地走马观花,我们给您6天时间畅游新加坡、马来西亚。

精选住宿:升级一晚波德申海边五星和一晚吉隆坡五星酒店。

丰富行程:特别赠送五个特色餐,天香火锅、马来风味餐、奶油虾、肉骨茶、面包鸡。

宁波直飞往返,省去转机的烦恼。飞扬独立组团经典行程一个不落:新加坡鱼尾

狮、圣淘沙岛;马来西亚海滨城市波德申、古城马六甲、云顶娱乐城、吉隆坡文化古迹等特色建筑。

发团日期:11月3/10/17/24日,12月1/8/15/22日,2899元全含。

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。

好牛奶是养出来的

宁波牛奶集团温馨提示



今天
阵雨
北风4~5级
20℃~23℃



明天
阵雨转多云
东北风3~4级
19℃~23℃



后天
多云
东南风微风
19℃~26℃

福彩

6+1 第2016124期
基本号: 8 7 1 2 1 7
生肖码: 马
15选5 第2016289期
基本号: 02 05 08 10 14
3D 第2016289期
开奖号码: 3 5 9

体彩

大乐透第16124期:
04 13 24 26 29+08 11
20选5第16289期:
03 07 15 18 19
排5第16289期: 7 3 6 1 2
(中奖号码以彩票中心公告为准)

分类信息

刊登热线: 56118880

法律服务

●离婚、房产、车祸、借贷 87295238

搬家搬厂

●旺发搬家厂长途空调拆装 87851189

●利民搬家搬厂价格优 87771478

调查咨询

神州调查 87289267

民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司

旧货回收

●收工厂一切旧设备 13023702809

收工厂酒店设备 13777079388

诚信回收各种旧货等一切废旧电缆

前途招聘

●诚聘熟练营业员数名 13906612857

二手车市

高价急售二手汽车

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

物业转让

●鄞州利时美容院转让 18868992088

●鄞州万达饭店转让 13777976791

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

店面出租或出售

1、马园路18号店面270㎡。

2、江南一品商业街1560㎡人气旺,价格合理。18657416868

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1339662888

土地、厂房转让

机电园土地15亩,厂房9千

平左右,配套齐全,可直接更名,

非诚勿扰。电话13967837137

办公楼、仓库出租

天一广场中农信250㎡低价出租

出售;庄桥办公楼1000㎡,仓库

厂房1200㎡出租 18967849928

新河路饭店转让或承包

650m²适合餐饮、网吧、休闲经营等。

位置佳,价面谈18606688070成

东钱湖新厂房出租合作

鄞县大道东钱湖段马路旁有三楼

5000m²和5500m²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

写字楼出租出售

东部新城,新城国际写字楼整层

1870㎡,豪华装修,楼层佳,采光好,可分隔。价格优惠 13905741343

●洪塘1200至2300㎡单出租87589888

●江东区一楼8间门面出租,地段佳,适合做任何行业。13586565522 张

●洪塘集士港7千多分层高8米63056126

●鄞江1500m²厂房出售13805880633

声明公告

●宁波金田消防器材有限公司遗失

正本海运提单,提单号 COSU61

3615070J,船名航次 COSCO

SPAIN/013W,卸货港为 AN

TWERP,声明作废。