



今天
多云

南到西南风3~4级
转微风
26℃~36℃



明天

多云,午后局部雷阵雨
微风
26℃~35℃



后天

多云到阴
有时有阵雨或雷雨
东北风3~4级转微风
25℃~32℃

承承看天

冷空气终于来了

左等右盼,终于盼来了真正能够带来凉意的冷空气,从8月31日起,我市最高气温将回落到30℃左右。

到昨天为止,代表着“暑气至此止”的处暑节气已经过去三分之一,而天气并未如大伙所愿,一路凉快下去。

昨天,市区最高气温虽然未能达到35℃的“高温线”,但也再度回升至34℃;最热的像余姚,最高气温35.5℃。

不过,接下来要来的这股冷空气可就不是“闹着玩”的了。

据市气象台预报,受北方冷空气影响,从8月31日开始,我市气温将出现明显回落,其中,最高气温将跌至30℃~31℃,最低气温也将回落至24℃~25℃。

和之前相比,这回气温的回落,不仅幅度比较大,而且还会持续一段时间,在

一定程度上将有效缓解这个夏季积累的暑气。

美中不足的是,和凉爽“结伴同行”的,还有降水。从目前的预报看,雨不至于下得很凶猛,以阵雨为主,就是大伙儿在出门时得随身带好雨具。

在享受凉爽之前,本周的前半周,我们还是得跟闷热“较劲”。

据市气象台预报,今明两天我市最高气温将紧随昨天的脚步,小幅上扬,预计将维持在35℃~36℃;后天我市最高气温略有回落,预计在33℃左右。

最后,还得特别说说今天的天气。

今天是传统的七夕节,相信不少朋友都已经安排了精彩的活动。本周我市多阵雨或雷雨天气,而天公作美,今天我市多云到晴,雨水不会来扰了大家的好兴致。
石承承

健康

跳舞有助延缓大脑衰老

很多中老年人喜欢跳广场舞。一项最新研究发现,与健走等简单的重复性运动相比,跳舞的抗衰老效果更佳,能够延缓甚至逆转大脑的衰老迹象。

此前研究发现,积极锻炼身体能帮助大脑抗击衰老,但至于哪一种锻炼形式效果更好,却没有定论。这项最新研究比较了两种截然不同的运动形式——跳舞和耐力训练对大脑抗衰老的效果。结果发现,跳舞显然更胜一筹。

从大脑海马区的观测来看,跳舞和耐力训练这两种不同形式的锻炼活动对海马区的功能均有提升效果,但进一步的观察发现,跳舞的老年人其日常行为

比如平衡能力等有明显提升,而进行耐力训练的老年人日常行为变化不大。也就是说,跳舞对大脑的抗衰老在身体上有了切实效果。

海马区是大脑的一个重要区域,负责人的记忆、认知、平衡等。人在衰老过程中,海马区功能衰退会导致认知能力以及身体活动能力等下降。

研究人员总结说,老年人经常进行身体锻炼有助延缓大脑衰老,其中跳舞这一活动抗衰老的效果极佳。这可能是因为,与重复性的耐力训练相比,学习跳舞的挑战更大,对大脑海马区功能的提升效果更好。
新华社

福彩

双色球 第2017100期
红色号: 04 07 08 18 23 24
蓝色号: 02
15选5 第2017232期
基本号: 03 06 07 08 13
3D 第2017232期
开奖号码: 0 9 1

每天一句宁波话

词条:老枪
解释:深于某种嗜好的人,如烟、酒、茶等。
例句:依茶泡介浓,像人家老枪格。
[你茶泡得这么浓,像饮茶成瘾的人一样。]



钱元平 辑录
任山威 配图

体彩

6+1第17100期:2 3 0 1 2 5 2
20选5第17232期:02 04 09 12 13
排列5第17232期:8 4 4 5 4
(中奖号码以彩票中心为准)

本周二有浙大一院 精神卫生专家义诊

记者昨日获悉,为了唤起公众对心理健康问题的关注,8月29日上午9:30,鄞州二院将在门诊部四楼举办一场精神卫生专题义诊活动。

据了解,此次义诊将由浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科主任许毅教授领衔的专家团队现场坐诊,义诊活动免挂号费、诊疗费。如果有受失眠、抑郁、焦虑以及精神卫生方面问题困扰的市民,届时可前往咨询、就诊。

记者 孙美星 通讯员 谢美君

浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖网络平台及网址: <http://sf.taobao.com>

浙江省宁波市中级人民法院 网络司法拍卖公告

2017年8月28日至2017年9月27日,在浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖平台上以下涉案财产即将网络司法拍卖(仅刊登第一次拍卖及司法变卖案件)。更多拍卖标的情况及拍卖具体事宜,请登录浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖网络平台查看(网址为<http://sf.taobao.com>)。

法院咨询电话:87009249;
监督电话:87009456。

法院网络司法拍卖未委托任何机构和个人,有关网拍事宜请直接与法院联系。

浙江省宁波市中级人民法院
2017年8月28日

拍卖标的:

宁波中院:

1.慈溪市逍林镇红星商业广场第一、第二、第四、第

五层中部分房产(起拍价51074.1万元)

2.上海市浦东新区锦绣路3338弄108号202室房产(起拍价484万元)

3.新疆维吾尔自治区昌吉回族自治州玛纳斯县城东工业园区的一宗工业地块(起拍价661万元)

慈溪法院:

1.宁波市江东大步街9号1301-1305、1206室房产(起拍价492.87万元)

2.宁波市江东大步街9号1306室房产(起拍价107.52万元)

3.宁波市江东大步街9号1003室房产(起拍价77.56万元)

4.宁波市江东大步街9号1001室房产(起拍价78.74万元)

5.宁波杭州湾新区八塘路8、8-1#房产(起拍价423万元)

2.象山县丹东街道塔山花园B2综合楼5-7号1层房产(起拍价110万元)

3.象山县丹东街道塔山花园B2综合楼5-7号2层房产(起拍价95万元)

4.象山县丹东街道塔山花园B2综合楼5-7号3层房产(起拍价80万元)

5.余姚市城区汇翠家园2幢商铺2-11号房产(起拍价66万元)

6.余姚市城区万年桥路239号、241号、243号房产(起拍价250万元)

7.象山县丹西街道锦绣家园12号楼3-102室房产(起拍价119万元)

8.奉化区江口街道塔山湾74幢3号房产(起拍价114万元)

9.象山县丹东街道后堂街29号房产(第一次重新拍卖,起拍价217万元)

余姚法院:

1.余姚市朗霞街道镇西村工业房产(起拍价3065万元)

2.安徽省长丰县水湖镇长丰路长丰国际大厦共111套住宅房产及二套商业房产、地下室2车库(起拍价2485万元)

3.余姚市梨洲街道黄箭山村房产(起拍价302万元)

4.余姚市城区华都大厦1幢2005室房产(起拍价61万元)

5.余姚市城区金盛玉苑2幢1202室房产(起拍价76万元)

6.宁波市海曙区东渡路29号6-165、6-166房产(起拍价148万元)

7.余姚市牟山镇新东吴村工业房产(起拍价1492万元)

8.余姚市城区东旱门南路81号白云商贸中心672、673、675、677、679房产(起拍价171万元)

9.余姚市泗门镇汝湖路28号工业房产(起拍价3960万元)

10.余姚市城区大黄桥南路629-631号房产(起拍价141万元)

11.余姚市城区日月星苑47幢03室房产(起拍价187万元)

12.余姚**印刷有限公司所有的设备资产及库存物资(起拍价30万元)

13.余姚市城区锦江华府30幢104室房产(司法变卖,起拍价51万元)

镇海法院:

1.宁波市镇海区庄市街道同心路150号万科城29号1601室房产(起拍价168.61万元)

6.浙BBU012金杯牌中型普通客车(起拍价0.644万元)

7.慈溪市新浦镇心连心路**电器有限公司厂区内的一批动产(起拍价289.638万元)

奉化法院:

1.宁波市奉化区溪口镇康岭村西阮房产(起拍价126万元)

2.宁波市奉化区阳光茗都57幢108室房产(起拍价164万元)

3.宁波市奉化区城南一区4幢5号房产(起拍价67万元)

4.宁波市奉化区莼湖镇岙乡陈一村下溪坎房产(起拍价102万元)

5.宁波市奉化区岳林街道大田路13幢603室房产(起拍价64万元)

6.宁波市奉化区溪口镇中兴中路、应梦路房产(起拍价693万元)

7.浙BPP523汽车(起拍价4万元)

海曙法院:

1.宁波市江东园丁街87弄21号506室房产(起拍价65万元)

2.宁波市海曙区南站东路66号(3-14)房产(司法变卖,起拍价144.5万元)

3.宁波市江北区慈城镇镇丰路55弄22号(1-11)(G-6)商业房产(司法变卖,起拍价63万元)

江北法院:

1.舟山市定海区马岙镇天元公寓2幢一单元201室房产(起拍价46万元)

2.宁波市高新区和美城广场17号30-4房产(起拍价59万元)

3.宁波市鄞州区嵩江东路728弄77号106室房产(起拍价175万元)

4.宁波市鄞州区石碶街道雍景苑24幢1004室房产(起拍价105万元)

宁海法院:

1.宁海县前童镇鹿分村(鹿分18号)房产及机器设备(起拍价151万元)

2.放置在宁海县人民法院的一根项链、两个戒指、两个耳环(起拍价0.57万元)

象山法院:

1.象山县石浦镇金山路1号307室房产(起拍价40.243万元)

2.宁波市镇海区骆驼街道银亿海尚广场11号1303室、1304室房产(起拍价138.81万元)

3.舟山市岱山县秀山乡东面的住宿餐饮用地使用权(起拍价2441.3万元)

4.放置于宁波市镇海区九龙湖镇西经堂厂房内的机器设备一批(司法变卖,起拍价30.216万元)

鄞州法院:

1.宁波市江北区天水家园36幢106号605室的房地产(起拍价226.10万元)

2.宁波市鄞州区中河街道(原下应街道)钱湖北路868号的房地产(起拍价70万元)

3.宁波市鄞州区(原江东)福柳路36号17幢57号404室的房地产(起拍价87万)

4.宁波市鄞州区盛莫路东港花园3幢206室的房地产(起拍价117万)

5.宁波市海曙区石碶街道轻纺城写字楼6楼301室及6幢3号车库、6幢6号车库的房地产(起拍价99万)

6.皖HE9722的小型汽车(起拍价4.5万元)

7.舟山市定海区甬东弘生大道458号工业房地产(起拍价259万元)

8.宁波市鄞州区首南街道天童南路1622号的房地产(起拍价417.2万元)

9.宁波市鄞州区中河街道(原下应街道)钱湖北路860号的房地产(起拍价72万元)

10.宁波市鄞州区中河街道(原下应街道)钱湖北路862号的房地产(起拍价71万元)

11.宁波市鄞州区中河街道(原下应街道)钱湖北路864号的房地产(包括室内固定装修)(起拍价72万元)

北仑法院:

1.宁波市北仑区霞浦东城华园13幢03汽车库房地产(起拍价5.866万元)

2.宁波市北仑区霞浦东城华园13幢04汽车库房地产(起拍价5.579万元)

3.宁波市北仑区新碶里仁花园48幢2501室住宅及汽2幢汽D63车位(起拍价329.154万元)

4.宁波市北仑区新碶里仁花园汽2幢汽D11车位(起拍价9.8万元)

5.浙BX6N87牌轿车(起拍价9.8万元)

6.宁波市新碶街道名苑小区3幢501室房地产(不包括可移动物品)(起拍价95万元)