

#您播报#

小钟子和小君子的窝：说一说昨天的公共自行车租车经历：早上8点20左右从翠柏西巷租车点开始，经三忠巷、国际村、民政局、高塘四村、高塘公园等6个站点，无一辆车可租。大热天的，好郁闷！
宁波公共自行车公司：您好，公司会加强该区域高峰期后车辆量关注，感谢您对公共自行车的建议。

#每日读报#

消费者莫掉入“伪进口”陷阱——日本、美国的牛肉未被列入我国的进口范围，何来“神户牛肉”、“美国牛扒”？(宁波日报6月25日第2版)
我是老头巴_64691：在餐桌上，怎能分辨？还是要靠有关部门加强监督检查，一经发现，坚决查处。
20多吨走私冻品肉被查处——宁波市食品安全专项整治行动“顺藤摸瓜”，撒开倒查源头的大网。(宁波日报6月25日第2版)
7815文武：俗话说得好，“君子爱财，取之有道”，商家通过正当手段追逐利益本无可厚非，但是在火锅底料中添加罂粟成分招徕顾客，践踏法律底线，确实无法容忍。
这个暑假，坐着火车去旅游——7月1日新高铁运营线出炉。(宁波日报6月25日第3版)
方宅十餘亩草屋八九间：高铁的票价如果能打个折扣，那就更好了！
疯狂的阿拉：我上次从北京坐到宁波，7个小时左右，屁股一直在座位上，麻了！

#微生活#

宁波日报：【盛夏健康吃冰指南】夏至来了，天气一天比一天热。冰棍冷饮成了很多小伙伴的标配。吃冰的最佳时机是中午阳气最盛时，最好吃过午饭后再吃，吃的时候先放到嘴里5秒钟再咽下，以免血管急剧收缩导致头痛。在身体很热时、女性生理期、空腹时、呼吸不顺畅、头痛时最好不要吃。(记者 洪茜茜 整理)



US-周芳：就在刚刚，装一回淑女拿着颗杨梅一小口一小口地咬。吃完一半的时候，看见半条虫挂在外边……这是弄啥呢！不说了，胃已翻腾，我已泪流满面。

孟孟-女侠洗护：尝试了一下传说中的趾压板，一点都不疼！是我买少了？老公直接来一句，是你皮太厚。

谁说雪寒就不能有 sunny：这个年头，头发染染烫烫，带个墨镜带个毛帽子到机场，之后撇个嘴走路一颀一颀的就叫有颜值了。这个年头，长个鼻子长个眼用自已并不纯洁和美丽的脸迷惑大家，就是鄙视群雄的明星了。这个年头，只要去走个过场拍了一个动起来的视频，连台词都不用背只要上了荧幕收了钱就是电影咖了。

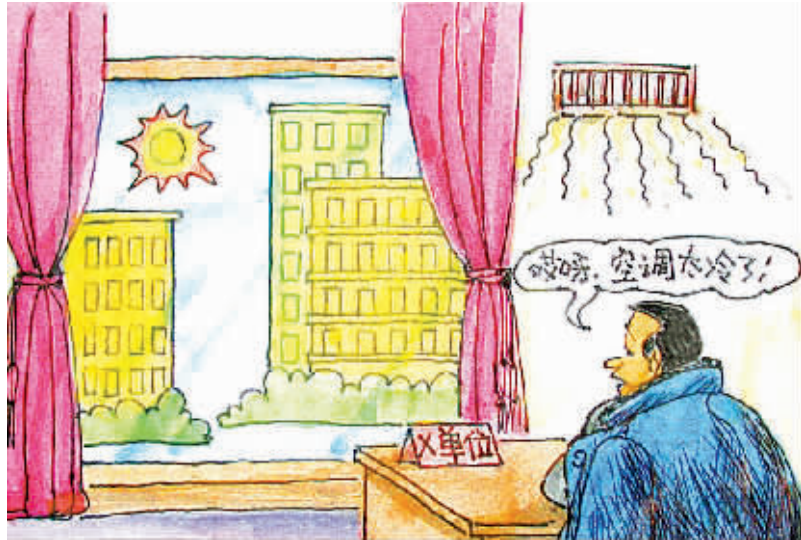
forever20100802：吃鸡想吃出来的一个鸡骨头，直接丢桌上怕弄脏桌子，又懒得去拿垃圾桶，拿筷子夹着伸到老吕面前问他：这个丢哪？老吕正专注于别的事，没听见我说话，一口就给吃嘴里了，上面确实还有点肉渣……我笑得不行的时候，他利索地把肉渣吃了。当知道我是问他丢哪的时候，老吕满脸气愤：你故意的吧!!!

慕沐 HAKUKI：第一次吃十三香小龙虾，仿佛打开了新世界大门。尤其是沾着微甜的醋，就算再烫也停不下来！接着问题来了，一只眼睛的眼袋肿了，接着喉咙也肿了，这火上的有点厉害……(记者 金雅男 整理)

你试过这些避暑高招吗

一大波奇思妙招带你逃离火炉，清凉一夏

昨天，气温一下突破37℃！夏至刚过，高温日就接踵而至。不少网友的朋友圈被一片大呼小叫炸开了：“这天到哪儿去买鸡蛋？”、“当电风扇变成了电吹风，我觉得人生都失去了意义！”、“躺在凉席上的感觉就像是铁板牛柳，加点孜然味道更好”……酷暑之下，广场、湖边、公园、游泳池、游乐场等被大多数人首选的纳凉之地，很快人满为患。而到空调屋里降暑，又怕贪凉过多引发“空调病”。这不，网友想出不少新鲜点子，为了纳凉另辟“蹊径”，乐在其中。



而当老师的网友“疆域无边”，直接就出远门溜达了。“难得有暑假，不如就去内蒙古或青海这类真正凉爽的地方待一阵。碧草蓝天，空气清新、牛羊成群，气温比宁波低10多度，关键是湿度很低，皮肤永远不会觉得黏糊糊的。对久居都市的人来说，如此自然悠闲的环境实在是难得的惬意！”

市区酷热难耐，很多人担心上了年岁的父母吃不消。随着避暑民宿的蓬勃发展，一些网友干脆把父母安置到山区安然度夏。网友“螺丝姑娘”去年夏天就把父母送到余姚大岚的民宿住了一个月，她说：“虽说家里条件不错，可他们就是老脑筋。我千叮咛万嘱咐，天热一定要开空调，不要省这点钱，可他们就是不听。没办法，强制把他们送到大岚。那里不但凉快，还能经常出去走走，对身体也有好处。今年听说宁海和奉化也建了不少避暑民宿，选择面更大了。”

(记者 董娜 漫画 丁安)

小贴士

新奇新鲜又新颖，让避暑好玩起来

夏季防暑降温，难道除了空调就是风扇？其实，有些新奇又有趣的降温小玩意颇受年轻新潮一族的喜爱。网友“菜爷”最近就在朋友圈分享了几个趣味降温小产品，让原本单调的降温，变得乐趣横生。

酷感十足的制冷喷雾 炎炎夏日却没空调？宅男宅女们的福利来了。日本一家公司发明了一个有趣的新产品：降温的泡沫冷却喷雾。挤出的蓝色泡沫在空气中会很快硬化，可以被捏成手环、项链等挂在身体上，帮助吸收身体的热量，并且不会留下黏糊糊的感觉。

新奇好玩的夜光风扇 夜光风扇设计精巧，不但适合众多的“电脑一族”使用，其特有的夜光功能更是受到了大量游戏迷的喜爱，成为他们在夜间熬夜的降

暑利器。 办公室只要数零度冰垫 不同规格的凝胶清凉冰垫手感舒适凉爽，可以用来作为座椅、大班椅坐垫、沙发坐垫、车前座坐垫、降温垫、散热器等来使用，散热效果杠杠的，低碳环保又省钱！ 户外防暑必备“降温围巾” 这条“围巾”其实是个水能项圈，它采用高科技大分子材料吸水、保水，利用水的缓释蒸发效果带走热量。只要将水能项圈浸泡在水中或置于自来水流水中数分钟，然后系在额头、脖颈或手腕处，就可提供持续20小时以上的冰爽感受。无论是在烈日下登山、野营、打高尔夫，还是逛街、钓鱼、赛场观战，依然“透心凉、心飞扬”哦！

脑洞大开，避暑奇招种种

家在江北的网友“wiki”一到夏天就爱往地下室跑，一呆就是一整天。“尤其是下午太阳最毒、气温最高的时候，一躲进地下室，简直像到了‘仙境’一样清凉舒适！”作为一个老手，他装备齐全：带个平板电脑，装几盒小饼干，顺带拎两瓶冰可乐，齐活儿了！“不开空调也能纳凉，既节约又环保，棒棒哒！”

网友“喵喵”每天晚饭后都忘不了做一件事：给床单套个塑料袋，放在冰箱里冰上几个小时。“睡前拿出来，清凉床单轻松get！躺上去凉飕飕的，好像浑身细胞都冷却下来了，入睡也更快。一夜无梦到天明啊！”

白天经常在外奔波的网友“迷你猪”对浴缸情有独钟，经常一回家就跳进去“爽一把”：“躺在凉水里，喝着冷饮，听着音乐，感觉身心瞬间就被治愈了。这舒适度，绝对比冬天泡热水澡高多了。”

住在单位宿舍的网友“花无骨”这几天已经被热得七荤八素，屋子跟个大蒸笼似的。他灵光一闪，买回一款1.9米长的充气泳池，10桶水倒进去，寝室一秒变迷你泳池。“喝杯咖啡，唱个小

曲，优哉游哉！” 老网民“余姚地瓜干”忆苦思甜，“阿拉小时候，没电扇没空调的凉快，哈哈！”网友“晨晨自然萌”也证实：“有首歌是这么唱的，心头热，搅冬瓜……晚上热得睡不着的时候就摸一下冬瓜，的确能降温。老底子常用的土办法，靠的都是这些纯天然的降温品。”也有网友持不同意见，“冬日咏月”就说：“抱个冬瓜能避暑，我才不信，那冬瓜上的一层毛，就能让我痒一晚上。”

公共场所蹭凉要遵守公德

在酷暑难熬的桑拿天，网友“笑忘忧”的绝招屡试不爽：找个Mall，一条龙统统搞定。“大的购物中心，吃喝玩乐什么都有，根本不怕闷。”他的一天，从找一家KFC点份早餐开始。“慢慢悠悠吃完早饭，商铺也差不多开了，随意逛逛、买买。Mall里餐厅也不少，午餐就找个靠窗的位置，边享美食边赏风景。”要是没有书店，他能在里面泡一下午，“到咖啡馆来杯下午茶打发时间，也是不错的选择。”家住一号线樱花公园站附近的网友“叫我兔子”，是个典型的“地铁纳凉族”。“地铁站里凉风习

习，拿本书，在站厅里随便找个角落小憩，怡然自得啊！我还看到有人拿着凉席，拎着折叠椅，带着一大包包的喝的来蹭凉。”但“叫我兔子”还是很有文明素养，“地铁站虽然凉快，但它毕竟是公共场所，还是要注意不要影响他人进出。”

说起夏日避暑，自然少不了“宜家”这个“大户”。单身汉“草原上的挑夫”很得意，“我就住在宜家附近，一到双休日，把宜家当我家。找个沙发或大床一躺，看身边人来来入往，只要拿着手机，就是一个不会寂寞的清凉周末。”网友“荷花开在泥塘”则有点担心：“宜家避暑是不错，最吸引我的是不出大门就能吃到各种美食，不仅仅是填饱肚子哦。但要是躺在沙发上睡着了，流个口水之类的，万一被熟人碰到，手机咔嚓一下上传朋友圈，那本姑娘这辈子真嫁不出去啦！”

惹不起，还躲不起吗？

甬城一进入“铁板烧模式”，自由职业者“魔芋君”就打算打主意往外跑。“市区一进入桑拿天就特别难受，我每年就干脆请年假，去四明山国家森林公园度假。在林场附近的酒店小憩几日。那里昼夜温差大，晚上还要盖被子，早上、傍晚到森林里散散步，中午躲在酒店睡个午觉。公



光影漫步的空间：清晨的日湖，一只小鸟停在荷花旁。

光影漫步的空间：日湖的荷花开始竞相争艳。

独守_月光：特意跑北仑就为了拍一次荷花！



映日荷花别样红

过了夏至之后，宁波这两天简直是直接进入了“烧烤模式”。前天雨城异常闷热，市区最高气温达到35.9℃，迎来今夏首个高温日。昨天气温又一度上升到37℃。夏天的味道越来越浓烈了，滚滚热浪，每到午后空气中弥漫着热气，闷热感十足。

在这样的日子里，是荷花盛开的季节。太阳照在荷花上真是艳丽多彩，它们给宁静的池塘增添了一份生机；碧绿的荷叶像个大玉盘衬托着荷花，美丽绝伦。这真是“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”

(记者 金雅男 整理)



年中盛宴 全城共享 年中庆正庆
TIME:6月26日(星期五)-6月30日(星期二)
半年度超大优惠力度
实折实扣 实在实惠
系列商品 3折起
刷三百贵宾卡再享优惠 最低至 76折
活动期间，贵宾卡超值申购10元/个，贵宾卡购物畅享双倍积分；(凭本人身份证办理；地点：六楼总服务台)
“年中庆”增值购
购1000元消费卡+赠50元现金券(全店通用)
多买多赠，以此类推...
消费卡：不兑现，有效期3年，可累计并分次使用，购买店内所有商品；
消费券：不兑现，不找零，6月26日-30日可购买店内所有商品；(消费券不可叠加使用) 单件商品使用1张(50元)，买满50元以“券”为准，限用50元券。
购买地点六楼总服务台
美团 欢购直通车 与“美团网”独家合作 线上“年中庆”增值购
实付999元，得1000元消费卡+赠50元现金券(全店通用)
真情回馈 满额惠赠
活动期间，累计购物实付满300元赠饮用水一瓶；
购系列商品累计满1500元(购黄金珠宝/手表/化妆品，累计满3000元)赠晴雨伞一把；
(可累计，单件满额不拆分，投资金条、烟酒、团购除外)
“建行”有礼 乐享满赠
在我店刷建设银行信用卡消费满1288元 赠精美刀具套装一套(限50套)；
(活动期间，每天限领一次，领完为止；领取地点：六楼总服务台)
嘟嘟“夏日风采”女装秀
6月28日下午14:00 二楼女装商场