



天气·表情

昨天气温较高。孩子们在日湖公园嬉水区玩耍。 记者 徐佳伟 摄

与你聊天

今天市区气温将达34℃

□记者 陈胜男

今年第8号台风“浣熊”昨天上午朝东北方向移动，逐渐远离我市，其强度也从昨天开始不断减弱，对我市沿海海面的影响逐渐减小。

因为“浣熊”的出现，宁波出梅后没有马上迎来高温天，而等它一远离，气温直奔35℃高温线而去。据市气象台预报，今明我市多云，下午局部有阵雨或雷雨。今天市区最高气温34℃，北部地区将达35℃以上；明天气温进一步上升，全市35℃以上的区域也将扩大。

每年在小暑至立秋节气之间，

有那么三四十天被人们认为是一年中 hottest 的时段，也就是我们常说的“三伏天”。三伏天的伏指的是伏邪，所谓风、寒、暑、湿、燥、火“六邪”中的暑邪。今年三伏的头伏第一天是7月18日，二伏第一天是7月28日，三伏第一天是8月7日，8月17日出伏。

三伏天是一年中天气最热、气温最高、阳气最盛的阶段，对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在这个阶段就能给予针对性治疗，能提高人体抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，这就是中医所说的“冬病夏治”。

福彩

6+1 第2014079期 基本号:2 6 3 3 4 4 生肖码:狗
15选5 第2014182期 基本号:02 06 08 10 12
开奖号码以浙彩中心公告为准

我们来帮您

如果您有疑问需帮忙，可在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问；或微信关注“宁波晚报”提问；还可以发送邮件至wom-enlbn@163.com提问。



哪里有免费救护知识培训

市民胡先生：这几天，看到了有关溺水、触电等各种意外伤害事故频发的新闻。我想掌握一些急救知识很重要，不知道哪里有免费的培训班？

我们来帮您：学习急救知识，可以找市急救中心。方法有两种：第一种是登录市急救中心官网，打开首页右下角的“急救培训预约单”，点击“我要预约”，填写个人或单位信息，选择培训课程，之后等待中心安排课程开展培训，通常一周内可回复。第二种是拨打市急救中心医务科电话预约，号码为87849618。

无暇去听课的市民则可以在市

急救中心网站“急救专区”一栏里，学习急救知识，下载急救课程。

学习急救知识，还可以找市红十字会。在市红十字会首页，点击“我要参与”，里面有急救救护培训和掌上急救学堂两块内容。前者同样是登记预约，后者是一款免费的手机应用软件，涵盖出血、骨折、心脏病发作等21种常见伤病的紧急处置方法。

有意参加急救培训的市民还可以联系当地红十字会，预约参加急救培训。普及培训需要两个学时，约半天时间，救护员培训需要10个学时，之后还有考试，合格者可以获得救护员证书。 董程红

微提醒

杭州湾跨海大桥维修施工请留意

昨天，记者从高速交警部门了解到，杭州湾跨海大桥将从7月初开始在全桥范围内进行局部路段的例行检查以及维修，历时约6个月，施工范围包括设备维修调试、路灯检查、清理边沟、护栏油漆补涂、伸缩缝维修等。施工一般选择在晴好天气，施工时需要

临时占用部分车道，提醒过往的驾驶员朋友注意提前避让，谨慎驾驶。

此外，杭州湾跨海大桥南岸服务区东西两个区域也将进行局部施工，部分场地封闭，不影响服务区整体功能，希望驾驶员在进出时注意。

王思勤 水心胜

乘坐火车换座不要换票

以前坐火车时，同伴座位不在一起，可以和其他旅客换座换票，实名制售票换票后，铁路部门提醒：换座可以，但千万别换票。

铁路部门解释说，在对方旅客同

意换座位的情况下，旅客间可以相互换座位。但是，一旦换票，会出现车票信息与旅客证件信息不符的情况，给乘车、出站带来不必要的麻烦。

吴明京 楼伊文

(浙04) 医广【2014】第01-22-0901号



感恩甬城 拜尔百万爱牙基金全城发放

活动时间：2014.7.10—7.31

活动内容 活动期间种植、矫正低至30元/天
-----信用卡分期手续费由拜尔口腔承担，另有分期好礼相赠。

爱牙热线 0574-87061306
(前50名电话预约可享专家免费检查)

看牙零负担！让拜尔为您送上超实惠的关爱！

- 名家预约 专业咨询 权威问诊 拍片扫描
精确设计 私人治疗 跟踪关怀 复诊管理

\*分期利息优惠仅限使用广发银行信用卡，消费满5000元以上方可享受信用卡分期优惠，本活动不与种植牙7500优惠同享。

联想控股成员企业

宁波拜尔口腔院长 林玉荣

宁波拜尔口腔院长 周成林

拜尔口腔正畸技术总监 杨国平