



昨天一大早暴雨如注,短时间内中山路积水明显,不少车辆只能涉水而过。 记者 龚国荣

与你聊天

今天34℃,明天36℃ 高温天又要来了

□记者 陈胜男

因为弱冷空气的影响还在,昨天宁波天气比较凉爽,市区最高气温30.7℃,各县(市)区基本徘徊在29℃—30℃。但今天开始气温又将升上去了。

在西南暖湿气流和弱冷空气的共同影响下,上周六夜里开始我市迎来一轮明显降水过程,截至昨天各县(市)区雨量普遍有40—70毫米,其中象山南部、宁海南部达到80—100毫米。

市气象台预计,今天我市北部地区多云到阴有阵雨,其他地区多云午后有阵雨或雷雨,明天亦是午后局部有雷阵雨的天气。尽管雨还是会随机地下,但最高气温已奔着

高温线的目标而去。今天市区最高气温34℃,明天36℃。

再过三天就要入伏,一年中最热的时候人往往没什么食欲。但为了养生,不同地区的人们在三伏天有着别样的吃法,比如北方有“头伏饺子二伏面三伏烙饼摊鸡蛋”的说法,南方人没有那么统一的吃法,比如上海“头伏馄饨二伏茶”,杭州“头伏火腿二伏鸡三伏吃个金银蹄”。不同地区的人们三伏天饮食各不相同,但目的都是为了养生。

三伏天往往被认为是一年中最热的时候,由于气温升高人们常感食欲减退,脾胃功能变得迟钝,这个时候饮食应该以清淡为主。由新鲜蔬果营养素构成,一般是纤维素和糖分的含量各半,可以有效地补充人体必需的能量和水分。

微发布

青少年暑期自护课堂今起可报名

宁波市未成年人保护委员会面向全市未成年人、青少年群体开设的“青少年暑期自护教育课堂”今起可报名了,这一自护教育课堂是以“花朵保护伞计划”为主题的免费公益活动,旨在增强未成年人自护意识和能力,全市学生均可报名参加。

据了解,自护教育课堂将围绕未成年人生活中容易遇到的危险情况,进行相应的教学,不仅有理论学习,还有很多现场仿真模拟互动体验。如防溺水课堂,除了一些防溺水、自救知识

外,还可以在游泳馆进行体验;如日常安全课堂,防火、地震、台风、撞车等自护教育,青少年都可以通过场馆体验的方式进行安全、直观地感受。

据了解,自护教育课堂将为学生开设交通安全、自我防护、心理健康、食品安全、防溺水等特色公益课程43场次,计划教育培训学生3000余人次。

学生和家如想咨询或报名参加,可联系共青团宁波市委杨老师,电话89186692。

罗湘波 励盼

今起我市进入台汛期 预计今年有三至四个强台风来袭

从今天开始到10月15日,我市进入年度台汛期。昨天,市防汛防旱指挥部办公室有关负责人发布上述信息。

根据气象部门预测分析,今年影响我市的台风有三至四个,比常年略偏多,强台风也极有可能再次来袭。来自市水文站的信息,截至昨天下午4

时,全市河网处于中高水位。全市32座大中型水库增蓄1.5亿立方米,总蓄水量为9.4亿立方米,占蓄控水位的84.2%;其中,向市区供水的8座主要大中型增蓄1亿立方米,总蓄水量4.6亿立方米,占蓄限水位的81.9%。

边城雨 胡章

微提醒

“三无”充电宝禁止带上飞机

俗称充电宝的移动电源是很多市民的随身必备品,暑期开始后,充电宝迎来了“乘机”高峰。机场昨天发布提醒,超出额定能量的充电宝禁止上机,无标识、无说明、无生产信息的定制充电宝也在被禁之列。

宁波机场安检部门每天检查的充电宝数量超过1000个,平均有将近50个属于不能携带上机的。按照规定,充电宝不能托运,充电宝额定能量在20000mAh(毫安时)可直接随身携带,20000至32000mAh经过航空公司同意可带上机,大于32000mAh不能上机。

机场提醒,这些能量是旅客可以携带的总能量。也就是说,如果带了2个10000mAh充电宝是可以的,但如果带了2个20000mAh则不行。定制充电宝一般是指上面只有一个品牌标识而没有生产厂家、容量标识,山寨充电宝则往往是仿一些名牌产品,有能量标识,但绝大多数超出了额定能量。

宁波机场方面表示,过安检时,充电宝和笔记本电脑、雨伞等物品一样需要单独取出过X光机检查,如果被查出不符合上机规定的充电宝,旅客只有选择退回处理或自弃。

吴明京 楼伊文 黄跃光

微健康

医生教你夏天如何防晒伤

夏天骄阳似火,假如防晒意识不强,一不留神,皮肤就可能被晒伤。

昨天上午,在市明州医院皮肤科,副主任医师武连珍就连接接诊了好几名晒伤的病人。有的是前一天去漂流了,有的是在户外作业没有注意防晒。还有一名病人在晒伤后用了好几种舒缓修复的面膜,结果引起了其他皮炎。

武连珍提醒市民,夏天防晒最好的办法是涂抹防晒霜和打伞。夏天出汗多,最好选用防晒指数高同时有防水功能的防晒霜,涂抹时要足量使用,除了脸部,其他裸露部位的皮肤也要兼顾到。

遮阳伞要选择深色有涂层的,这样才能抵挡大部分的紫外线。蕾丝伞、绣花伞虽然漂亮,但往往不能很好地发挥遮阳的作用。

开车的市民最好在车窗上安装特

制的防晒网,同时穿个长袖的薄上衣,防止手臂和颈肩部被晒伤。

夏天白天要少吃光敏类的食物,这些食物会加大晒伤的风险。比如,菠菜、土豆、胡萝卜和泥螺等。一些药物也有光敏性,服用前最好先咨询医生和药师。

晒伤后,不要随意购买药膏。最好的办法是冷敷,将湿毛巾放在冰箱里几分钟,然后拿出来轻轻敷在红肿发热的皮肤上。晒伤未愈的几天里,就不要化妆了,洗脸时要轻柔,少用或不用洁面产品,也慎用各种打着修复、抗敏、舒缓等功能的护肤品,这些产品里多多少少都有一些化学成分,可能进一步刺激皮肤,加重过敏反应,甚至引发化妆品皮炎。

多吃水果多喝水,少吃辛辣油腻的刺激性食物,也有助于晒伤后的恢复。

童程红

福彩

七乐彩 第2014081期 基本号: 01 11 14 19 21 24 29 特别号: 16
6+1 第2014081期 基本号: 6 0 2 6 7 5 生肖码: 马
15选5 第2014187期 基本号: 02 06 09 11 14
3D 第2014187期 开奖号码: 8 7 6

开奖号码以浙彩中心公告为准

光大暑期 悠悠夏日情 清凉你我心

产品名称	期限	认购起点	预期年化收益率	募集时间
社区银行定向理财	67天	550万元	5.3%/5.4%	7月10日-7月17日
	71天		5.3%/5.4%/5.5%	
T计划	85天	530/100万元	5.4%/5.5%/5.6%	7月15日-7月21日
	130天			
	130天			
季季盈	3个月	550/100/300万元	5.4%-5.6%	7月8日-7月17日
半年盈	6个月		5.5%-5.7%	
九久盈	9个月		5.6%-5.8%	
年年盈	12个月		5.6%-5.8%	
阳光十年理财	199天	30万元	5.8%	7月18日起

温馨提示: 1、理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。2、全国联网发售,额度有限,售完为止。
理财热线: 87327466 87296111

光大银行出国金融优惠再升级!——持我行出国+卡购汇即享200个点差优惠! 办理境外电汇免电报费! 大额汇款客户办理购汇可享最高200个点差优惠! (例: 购1万美元优惠200元)

留学交学费生活费就用光大银行旅行支票!——购买免手续费,消费无手续费,指定银行无兑换费,全程无费用! 现在购买电子旅支,充200美元送5美元,最高可送300美元! 优惠史无前例! 详询: 87317446

Eank 中国光大银行
共享阳光·创新生活

