



## 百蝶采蜜

炎热的盛夏,正值栲叶花椒花期,也是凤蝶采蜜时节。近日,在宁海县越溪乡的东白茆村公路边,一棵栲叶花椒树上出现了上百只青凤蝶和碧凤蝶同时采蜜的壮观场景。我市蝴蝶专家林海伦说,“研究蝴蝶几十年,这种上百只凤蝶一起采蜜的情景实属非常罕见。”

周科娜 林海伦

## 微健康

### 高温天如何判断是否中暑

目前已是一年中 hottest 的伏天,医生提醒,伏天暑热兼湿会导致人出汗多,容易引发中暑,尤其是户外高温作业者更容易“中招”,值得提醒的是,过度疲劳、睡眠不足、精神紧张是中暑的诱因。

中暑有什么症状?如何判断自己是否中暑了?龙赛医院急诊科主任黄坚强说,中暑症状分为先兆中暑症状、轻症中暑症状和重症中暑症状三种。

先兆中暑的人往往表现出头疼、头晕、四肢无力发酸、动作不协调、注意力不集中等症,体温正常或略有升高,此时应及时转移到阴凉处,补充水和盐分,短时间就可恢复。轻症中暑的人体温往往在38℃以上,表现出面

色潮红、大量出汗或四肢湿冷、面色苍白等症状,及时处理可于数小时内恢复。重症中暑的人会出现剧烈头疼、烦躁不安,继而可能出现昏迷、抽搐,严重者可产生脑水肿、心力衰竭等,因此要及时去医院治疗,以免危及生命。

医生提醒,夏季出门最好带上防晒用具,穿透气的衣服,尽量不要在烈日下行走,要避免在高温和通风不良处进行高强度的体力工作,还应及时补充水分和盐分。出现早期症状要及时从高温环境中撤离,选择阴凉通风的地方休息,喝一些含盐分的饮料,也可以在额头涂抹风油精或服用藿香正气水等药品。

周科娜 刘春霞

## 微科普

### 每天跑步5分钟 死亡风险降三成

现代社会,人们经常感慨没时间锻炼。但美国一项新研究显示,哪怕每天只跑5分钟,不论速度快慢,也可以把死亡风险降低30%。

艾奥瓦州立大学研究人员28日在《美国心脏病学会杂志》上报告说,他们对5.5万多名18岁以上成年人进行了长达15年的跟踪研究,其中24%的人业余时间经常跑步。在研究过程中,3400多人死亡,其中1200多人死于心血管疾病。

研究表明,与不跑步的人相比,跑步的人总死亡风险要低30%,其中死于心血管疾病的风险会减少45%。平均而言,跑步者比不跑步的人多活3年。

令人惊讶的是,研究显示,每周跑步不到1个小时,与每周跑步超过3个小时,对降低死亡风险的益处大体相同。

研究人员说,对健康而言,跑步就像不吸烟、避免肥胖等一样重要。不论跑多久、跑多远、跑多快或跑多少次,都可以见到这种健康益处,且与性别、年龄、胖瘦、健康状况、是否抽烟或喝酒无关。

负责研究的艾奥瓦州立大学助理教授杜克-哲·李说,时间是限制人们参与体育活动的最大障碍之一,而他们的研究显示每天跑步5到10分钟,就能取得与15到25分钟中等强度锻炼相同的效果,因此该成果将有助于鼓励更多人开始跑步或坚持跑下去。 据新华社

## 微提醒

### 公交1路、501路、541路、522路今起恢复原线路运营

来自市公交总公司的消息,因大庆北路环城北路路口施工完成,今天起,1路、501路、541路(含大站)、522路恢复原线路运营。

其中1路、501路、541路双向恢复大庆北路、环城北路走向及双向半路凉亭停靠站点;541路大站走向同

步与541路一致;522路往孔浦公园方向,环城北路后单向改走大庆北路、孔浦路进入孔浦公园停靠站点,往潘火高架桥方向孔浦公园站始发后走孔浦路、孔浦支路、环城北路后恢复原线路运营。

林诗舟 毛敏尔

## 微发布

### 道德讲堂总堂第二十五讲明天开讲

8月1日下午3时,在市图书馆三楼报告厅,宁波市道德讲堂总堂将举行第二十五讲。本次活动由发改委口主

办,主题是诚实守信。欢迎广大市民朋友积极参加。

张颖

### 我市启动“三无”船舶清理整治专项行动

来自市公安局边防支队的消息,我市已全面启动“三无”船舶排查整治专项行动。

宁波全市海域面积9758平方公里,海岸线总长1562公里,占全省海岸线的三分之一,全市有各类大小出海

船舶近8000艘。“三无”船舶即俗称的“小舢板”,主要是指未履行行政审批手续,非法建造、改装的无船名船号、无船舶证书、无船籍港的船舶。

据介绍,此次专项整治行动从即日起至2017年年底。 戴伟龙 赵治山



市首届妇幼保健知识竞赛前天在市妇儿医院举行,来自全市妇幼保健机构的99位选手参加了比赛。当天的比赛分为理论考试、技能操作和知识竞答3个部分,分为围产保健、妇女保健、儿童保健和计划生育技术服务4个专业。 林诗舟 马蝶翼

## 福彩

6+1 第2014088期 基本号 8 6 2 4 6 3 生肖码 狗  
15选5 第2014203期 基本号 08 09 13 14 15  
3D 第2014203期 开奖号码 6 4 8

开奖号码以浙彩中心公告为准

## 七夕为爱筑家,幸福情定山水

# 恒大山水城首付2.7万元起,最高送15万元豪装

这个周六就是七夕了,中国的情人节。七夕礼遇爱情,幸福情定山水,那两颗希望安定的心,一定想找个地方来安顿吧。很巧的是,宁波高性价比刚需房销售翘楚——恒大山水城二期幸福里刚刚加推,劲销七成。

本周末巧遇七夕。为爱筑家,情定山水,恒大山水城幸福里热销持续,首付2.7万元起,再送满屋豪装,为甜蜜爱情与幸福生活加分!

### 无房不为家,寻找最合适的“它”

有情人终成眷属,是多么美丽而圆满。但这里又有个绕不过去的话题:结婚?房子呢?乍乍听起来太现实、伤感情,但都是须直面的现实。

若家底一般,现在年轻人买房确实辛苦。买房了还要装修,结婚、生孩子,然后又要买汽车,哪一项都是不小的开销。怎么办?装修、结婚再怎么省,也省不出一套房,关键的大头还在房子上。

为爱筑家,这样的房子或许是最理想的——它不贵,在别人那买小户的钱,在它这能买大户型了,并且还是精装修的,省下的

钱买车也够了;它离上班的市区不远,每天在路上稍微多花十来分钟就可以了;它的配套方便,园林漂亮,物业好,住得舒服……

关键是,去哪里找这样价廉物美、物超所值的房子呢?有吗?没有吗?很多人都知道,恒大山水城就是个你“梦里寻它千百度”的房子。

### 美丽山水城,让爱情找到呵护的港湾

恒大山水城,位处一个美丽且离宁波市很近的地方。它居于国家4A级景区——九龙湖风景区的湖光山色之间,清新的空气、唯美的山水,这才是承载爱情港湾的至好意境。

全国地产领军企业恒大地产,以民生地产的开发理念在此筑城,200万方的山水大盘所呈现的,不止是对山水的亲昵,更有高端品质生活的无忧保障。山水之间,足不出户,却依旧尊享2万平方米欧式皇家园林、超豪华五星级会所、温泉会馆、3000㎡风情商业街、500㎡室内恒温泳池、250㎡儿童娱乐天地、650㎡健身中心、550㎡休闲广场等等。如同踏遍万水千山,生活不再单调。携手爱的她,尽享今生的幸福生活,为爱情增加更多的色彩。

### 全城罕有的超高性价比,幸福生活从此加速

山水城的好,在于品牌、品质、山水之上的超高性价比。在宁波主城六区中,你哪里可以找一处可媲美山水城这样——单价只在六七千元,却拥有满屋名牌精装、大美山水环境、恢弘航母级配套、国家一级物业护航等高附加值的楼盘?

环视全城,确实罕有。诸如日前山水城二期幸福里加推房源,其门槛低至首付仅2.7万元起,3万元即可轻松住一房,4万元轻松住二房,5万元轻松住三房,还有最高赠送15万元满屋豪装。全方位产品优势加上无可争辩的高性价比,使其已劲销七成。

更为重要的是,对年轻置业者而言,超高性价比带来的不止是眼前的轻松置业,更为未来幸福生活插上飞翔的翅膀。没有巨大的还贷压力,可以拿出更多的花费去买辆小车、去旅游,去享受生活;从再远点看,随着九龙湖开发的推进,区域诸多高端项目的开发,这片山水宝地的价值提升是毋庸置疑的——这对今天置业的年轻人来说,这不正是在幸福生活之后收获的又一“桶金”吗?

余三军