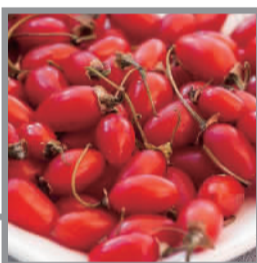


前天上午,市二院举办了一场药膳品尝会,市民在现场免费品尝。记者 刘波 摄



## 秋冬进补时节 该服用什么药膳

市二院中医科专家推荐了几种药膳方：  
晚上睡不好的，来一碗百灵老鸭汤  
想美容养颜的，喝当归熟地枸杞大枣茶……

A02

## 2017年度“最美宁波人”评选启动

A05

广告



**宁波银行**  
BANK OF NINGBO

宁波人自己的银行

国家旅游度假区里的长者社区

**总价51万**

**快乐养老东钱湖**

**东钱湖柏庭**  
BOYING LIVING

☎ 87865333

东钱湖旅游度假区·环滩东路(原横街村)

——重阳好礼之一——

**余姚野生稻田蟹**



重阳特惠:109元



宁波日报报业集团旗下唯一电商平台

今日 阴到多云  
气象 11°C~16°C

明日 多云  
气象 11°C~19°C

责编 吴志明 叶飞  
美编 雷林燕  
照排 余佳维

## 热烈祝贺宁波晚报青少年视力提升中心成立 30名永康智能降度镜试戴者火热招募中

为庆祝宁波晚报青少年视力提升中心成立, 特此推出永康智能降度镜大型试戴活动, 面向宁波市区招募30名6—18周岁近视、散光青少年, 先配镜, 后付款, 无效全额退款。

**永康智能降度镜** (专利证号: z12012207438916)  
降低近视度数 提升裸眼视力 消除散光弱视  
六大特点: 安全不伤眼/效果好/不占用学生任何时间/个性化私人定制/学习调节同步/节省资金。

永康智能降度镜试戴专线: 13454738066 (电话/微信)  
地址一: 宁波市海曙区解放南路阳光大厦5楼 咨询电话: 87170060  
地址二: 宁波市海曙区气象路17号 (气象路与环城西路交口) 咨询电话: 87170061

