

如果您有疑问需要帮忙解答，可登录宁波晚报网 (http://nbwb.cnnb.com.cn/)，在“生活疑难问题 您发帖我们来帮”帖子后提问留言；或者在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问；还可以发送邮件至womenlbn@163.com提问。

我们来帮您



自来水烧开后喝才是健康的喝法

这几天不少市民电话咨询：随着炎夏到来，饮水也到了高峰期。现在供水部门称宁波的自来水可以直饮，这是真的吗？如何才能做到健康饮水？

我们来帮您：昨天下午，记者采访了国家城市供水水质监测网宁波监测站潘海洋博士。据潘博士介绍，宁波的自来水上理论上虽然可以直饮，但是在现实中还不可以。在国外先进国家使用紫外线和臭氧进行水质消毒的自来水确实可以直接饮用，而且有些国家喜欢喝凉水。但宁波目前供水管道，特别是老小区尚未完全达到直饮要求，在阳光照射下水中所含的孢子容易长青苔附在管道上，从而影响水质。为了保证出厂自来水的菌落群数达标，会继续加入消毒剂——氯，于是水中就会含有余氯，因此市民最好将自来水烧开后喝。

潘博士还表示，水烧开后放凉，空气中的氧气会

水中的一些矿物质氧化成亚硝酸盐，但是要达到对人体有害的标准，起码要放置3天以上，所以凉开水只要不隔夜，都可放心饮用。至于桶装或瓶装纯净水，由于去掉了很多水中含有人体所需矿物质，长期喝这种纯净水对人体其实没有太多好处。

现在有少数市民家里安装了净水器，自来水经过净化器除掉杂质和余氯后成为“即饮水”。不过根据潘博士所在的监测站连续几年的抽检，发现净化器在安装上需要较高技巧，而安装人员没有经过专业培训的，安装的净化器因此大部分没有达标，如净化器中有气泡、密封性不好等会导致菌落群数超标，市民所喝的“即饮水”反而有安全问题。此外，净化器滤芯技术不过硬或不定期更换也会成为饮用水的“卫生杀手”。

记者 边城雨 通讯员 魏光华

活动



首届宁波市红领巾游戏节后天起举行

7月4日至5日，首届宁波市红领巾游戏节将在宁波市青少年宫进行。游戏节安排了“快乐COSPLAY”游园会、“时尚COSPLAY”动漫展和“梦幻童年”电影时段等3项内容。“快乐COSPLAY”游园会安排了20个游戏项目，既有“格子跳房”、“小猫钓鱼”等传统游戏，又有“玩转魔方”、“旋转陀螺”等现代游戏项目。“时尚COSPLAY”动漫展共

设“巴拉魔仙堡”、“快乐的羊村”、“铠甲勇士城”等5大主题内容。“梦幻童年”电影时段安排了许多动漫儿童电影。

本次活动是公益性活动，少年儿童可到宁波市青少年宫服务大厅领取免费入场券，领完为止。截止时间为7月3日。咨询电话：87175102。

记者 沈莉萍 通讯员 俞志定

少年儿童图书馆公益暑期兴趣班可以报名了

宁波市少年儿童图书馆将在今年暑假开设以乐器、国学、手工、跆拳道、儿童画、英语等为主题的公益兴

趣班，3至12周岁的孩子均可报名参加免费培训。报名咨询电话：88126512。

记者 张柯 通讯员 庄癸红

动态



横山水库开始恢复正常蓄水能力

向镇海城区、海曙、江东和毛家坪水厂供水的横山水库加固改造工程上周通过蓄水阶段验收，标志着该水库已具备恢复正常蓄水的条件。

横山水库加固改造工程包含拦河坝加固、泄洪闸加固、改造启用左岸供水隧洞、右岸发电放空隧洞加固、发电厂房维修、管理区环境美化等建设内容，总投资

8325万元。改造后的横山水库将是一座以防洪、灌溉为主，结合发电、供水、养鱼等综合利用的大型水利工程，水库防洪标准从原来的5年一遇提高到20年一遇。恢复正常蓄水后将充分发挥大型水库的防洪、供水等综合利用功能。

记者 边城雨 通讯员 顾芳晖

上月底，北仑区对崂山路、坝头路等路段部分绿化带进行了修剪，让一个个“躲”在绿化带中的消防栓“重见天日”，保证了这些路段的15个消防栓正常使用。城管部门提示广大市民：消防栓能否正常使用对消防安全起到重要作用，发现消防栓有草木遮挡或者损坏情况，请在第一时间拨打城管热线96310反映。

记者 边城雨
通讯员 高万军 周林



宁大完成阿克苏地区高校毕业生培养任务

上周四，宁波大学举行新疆阿克苏地区大学生培养项目结业典礼，标志着111名新疆阿克苏地区普通高校

毕业生培养工作顺利完。作为教育援疆计划的承办方之一，宁波大学承担了

111名学员的培养任务，其中社会服务类52人，学前教育类59人。他们完成了培训学习和社会实践，经考试考核合格后，将在阿克苏地区乡镇街道事业单位就业。

记者 沈莉萍 通讯员 王静

三日天气预报 今日气象指数

2日 多云，午后局部雷阵雨，偏南风3~4级，气温27~36℃
3日 多云，午后局部雷阵雨，偏南风3~4级，气温27~36℃
4日 晴到多云，西南风3~4级，气温27~36℃

人体舒适度 平均：3级，炎热，很不舒适
穿衣指数 1级，适合穿短袖衬衫、短裤、短裙
晨练指数 2级，多云，较适宜晨练
城市火险等级 5级，极易燃
紫外线指数 5级，强度很强
空气质量等级 1级，优
感冒指数 2级，不太易感冒
气管炎指数 3级，可以引起气管炎
关节炎指数 2级，不太易关节痛
冠心病指数 3级，可以引起心肌梗塞
高血压指数 3级，可以引起高血压发作

周边城市、旅游景点今日气象

杭 州	多云转晴	3626℃
绍 兴	晴	3628℃
舟 山	多云	3525℃
金 华	多云转晴	3726℃
温 州	多云	3626℃
台 州	晴转多云	3826℃
奉化溪口	晴转多云	3726℃
舟山普陀山	多云	3325℃
安徽黄山	多云	2017℃
淳安千岛湖	多云	3526℃



6月30日监测试报数据

城市名称	站位	站位地址	日平均浓度 (微克/立方米)	分指数 (IAQI)
杭州	朝晖五区	杭州市朝晖小区	24	35
杭州	卧龙桥	西湖风景区	21	30
杭州	浙江农大	浙大华家池校区	33	48
宁波	太古小学	江东区太古新街	24	35
宁波	三江中学	宁波市新马路	25	36
宁波	市环境监测中心	海曙区宝善路	25	36
宁波	龙赛医院	镇海区胜利路	26	38
宁波	区环保大楼	北仑区新碶外洋路	24	35
温州	市站	温州市黎明西路	51	70
湖州	城西水厂	湖州市西塞山路	25	36
嘉兴	嘉兴学院	嘉兴市越秀路	31	45
绍兴	市环保站	绍兴市胜利西路	39	55
金华	监测站	金华市环保大楼	18	26
舟山	临城新区	翁洲社区管委会	21	30

今日影视



《非常绑匪》：万达电影城鄞州店、万达电影城江北店、时代电影大世界
《海鲜陆战队》：万达电影城鄞州店、万达电影城江北店、海上国际影城、时代电影大世界
《画皮II》：万达电影城鄞州店、万达电影城江北店、民光影城、宁波影都、海上国际影城、时代电影大世界
《饥饿游戏》：万达电影城鄞州店、万达电影城江北店、民光影城、宁波影都、海上国际影城、时代电影大世界
《痞子英雄》：万达电影城鄞州店、万达电影城江北店、民光影城、宁波影都、海上国际影城、时代电影大世界
《赛尔号之雷伊与迈尔斯》：万达电影城鄞州店、万达电影城江北店、民光影城、宁波影都、海上国际影城、时代电影大世界

宁波台（一套） 19：55 最后一枪（7—9）
中央台（一套） 20：05我们的法兰西岁月（11、12）
浙江卫视 21：30婚姻保卫战

福彩



15选5 第2012176期 基本号 01 07 08 09 12
3D 第2012176期 开奖号码为 3 2 7
开奖号码以浙彩中心公布为准