

与你聊天

今起高温有所缓解 局部地区将出现短时暴雨

昨天我市一些地方出现了38℃以上的高温天，但下午的阵雨、雷雨一登场，高温就明显缓解了。据市气象台预报，随着副热带高压的东撤，我市今天最高气温34℃，明天32℃。这个双休日气温有所下降，但气

象部门提醒，今起我市雷阵雨天气增多，目前正值双夏季节，农民朋友要随时关注气象台发布的天气预报，合理安排收割进度。同时市民要做好雷电、雷雨大风、短时暴雨等灾害的防御。 记者 陈胜男

我市水电用量创新高

记者从市自来水总公司了解到，前天我市日供水量达128万吨，创历史最高纪录。据测算，今年夏季高峰供水期间，最高日供水量可能达到135万吨。

今年高峰供水时间比去年几乎提前了一个月。有关数据显示，我市目前5个水厂的日制水能力为185万吨，分别是：东钱湖水厂50万吨，毛家坪水厂50万吨，北仑水厂30万吨，江东水厂35万吨，南郊水厂20万吨。直供城区水源的白溪、横山、皎口、周公宅、亭下、黄坛、西溪等水库蓄水量与去年同期相比略多一些。

另据来自96390清泉供水服务热线的统计数据表明，进入夏季，“清泉热线”受理居民来电16000个，其中咨询电话12800个，派出人员抢修和维护供水设施2300次。

记者昨天从宁波电业局获悉，12日全

天，宁波电网当天供电量达到1.671亿千瓦时，超过去年最高单日供电量1.667亿千瓦时，创下新高。

12日当天的用电负荷达875.1万千瓦，也创下了今年入夏以来的新高。宁波电网用电负荷继7月2日突破800万千瓦之后，至7月13日已连续10个工作日用电负荷超过800万千瓦。

今年入夏以来，宁波供电形势总体平稳，但是自出梅后，已持续高温14天，面对高温酷暑带来的高位负荷，宁波电业局及时梳理迎峰度夏期间电网运行情况，分阶段调整了部分变电站的运行方式。宁波电业局将继续加强电网的运行管理，充分挖掘电网的供电能力，尽最大可能保障电力供应。

记者 边城雨 吴明京 通讯员 魏光华 唐瑾瑾

三日天气预报 今日气象指数

- 14日 多云到阴，午后到夜里阴有阵雨，偏南风3级，气温26~34℃
15日 阴有阵雨或雷雨，偏南风3级，气温25~32℃
16日 多云到阴有阵雨或雷雨，偏南风3级，气温26~34℃
人体舒适度 平均：2级，闷热，不舒适，可适当降温
穿衣指数 1级，适合穿短袖衬衫、短裤、短裙和薄型T恤衫

- 城市火险等级 3级，较易燃。
紫外线指数 3级，强度中等，外出戴防护帽和太阳镜，涂SPF大于15的防晒霜
空气质量等级 2级，良
中暑指数 2级，可能发生中暑
感冒指数 3级，可以引起感冒
气管炎指数 2级，不太易发生气管炎
关节炎指数 3级，可以引起关节痛
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

7月12日监测试报数据

Table with 5 columns: 城市名称, 站位, 站位地址, 日平均浓度 (微克/立方米), 分指数 (IAQI). Rows include cities like 杭州, 宁波, 温州, 湖州, 嘉兴, 绍兴, 金华, 舟山.

食疗古方 解决老便秘

便秘看似小问题，实际暗藏大病害。便秘堵塞肠道，毒素侵害全身，引发、加重多种慢性病。大黄、番泻叶、芦荟、决明子等泻药损害肠道神经，诱发黑肠病变、肠道息肉、肠癌。用力憋气排便，极易诱发心脑血管意外。泻药伤身，便秘烦人，怎么办？

此方源于民间，传说当年乾隆下江南，因舟车劳顿而便秘，御医怕伤龙体不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方，效果奇佳，乾隆龙颜大悦，遂御赐此方“御膳通”，将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍，发现此食疗通便古方，遂潜心研究科学调配，最终

确定以“黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料，研制成食疗通便奇方。经国家批准，在北京生产，品名“御膳通胶囊”无任何的毒副作用，老幼及孕产妇皆可服用。

温馨提醒：只要在晚餐后服用御膳通，清晨即可轻松畅快排便，且用量可逐步减少，逐步恢复人体自主排便功能。

为严防假冒伪劣，御膳通产品仅在【御膳通专卖店】有售。专卖店庄严承诺：专家咨询、无效退款！咨询电话：87160402

御膳通专卖店地址：【瑞康堂】海曙苍松路586号（环城西路农工商超市东面、海怡花园边）

出行



北仑区明州路候车亭改造完工



北仑区明州路沿线的6处候车亭已全部改造为港湾式公交停靠站，并于近日投入使用。明州路是北仑区城市主要道路之一，这条道路上有6个公交站点距离前方十字路口位置较近，改造后可确保公交车在进站后，不遮挡前面的交通信号灯，使其他车辆通过前方的十字路口不受影响。

记者 边城雨 通讯员 周林 高万军

宁波—三亚航班恢复

记者昨天从南航宁波营业部获悉，7月22日起，南航恢复宁波—三亚往返航班，加密宁波大连往返航班，每周1、3、5、7执飞，该航班每日行程为三亚—宁波—大连—宁波—三亚。

三亚飞宁波起飞时间为07：00，到达宁波时间09：40，宁波飞大连起飞时间为

10：30，到达大连时间为12：20，大连飞宁波起飞时间13：20，到达宁波时间14：50，宁波飞三亚起飞时间15：50，到达三亚时间18：20。三亚宁波大连段航班号为CZ6473，大连宁波三亚段航班号为CZ6474。

记者 吴明京 通讯员 张南山

公交771路18日起开通

7月18日起，北仑公交将开通771路。线路走向：郭巨客运站—白洋线—沿海中线—枫江路（上行）—329国道—长江路—庐山路—甬江路—公交西站，单程31公里。771路实行分段收费，IC卡通用。郭巨往公交西站方向：郭巨至万景山站上

车的，不论何站下车均为每票3元；从同盟站上车的，不论何站下车均为每票2元。公交西站往郭巨方向：公交西站至霞南站上车的，不论何站下车均为每票3元；从同盟站上车的，不论何站下车均为每票2元。 记者 林诗舟 通讯员 徐红丹

健康



7月18日有糖尿病防治讲座

7月18日下午2：00，市糖尿病防治中心将在宁波市老干部活动中心（镇明巷21号）5楼多功能厅举办主题为“如何预防

糖尿病”健康知识讲座。 记者 叶海英 通讯员 赵冠菁

今日影视



《画皮II》：民光影城、海上国际影城、时代电影大世界、宁波影都、万达电影城江北店

《搜索》：民光影城、海上国际影城、时代电影大世界、宁波影都、万达电影城江北店

《爱的面包魂》：民光影城 《超决战！贝利亚银河帝国》：民光影城、海上国际影城、时代电影大世界、宁波影都

《四大名捕》：民光影城、海上国际影城、时代电影大世界、宁波影都、万达电影城江北店

《绝色武器》：民光影城、万达电影城

江北店 《十二星座离奇事件》：民光影城、海上国际影城、时代电影大世界、宁波影都、万达电影城江北店

《麦兜当当伴我心》：海上国际影城、时代电影大世界、宁波影都、万达电影城江北店

宁波台（一套） 19：55 杀虎口（11—13）

中央台（一套） 20：05我们的法兰西岁月（31） 21：00先遣连（1）

浙江卫视 19：30 沉浮

福彩



双色球 第2011026期 红色号 07 08 17 19 21 26 蓝色号 12 15选5 第2011060期 基本号 02 04 05 06 10 + 07 13 3D 第2011060期 开奖号码为 528

开奖号码以浙彩中心公布为准