

与你聊天

雷雨天还将持续 高温天开始回归

昨天是人伏第一天，久违的太阳又露了出来，好在天气不是太热。据市气象台发布的天气预报，今天和明天午后局部雷阵雨，最高气温会冲破高温线。未来三天，最低气温在26℃左右，最高气温在35℃左右。按理说，雷阵雨天气，能压住高温，为什么这两天就不行了呢？市气象台的专家说，这与冷空气减弱副高压强势走高有关，冷空气溜走后，高温天又回来了。不过，夏季也进入三伏天了，常言道，冬练三九，夏练

三伏，此时不热什么时间热呢？气象专家还说，夏天的雷阵雨就是这样，完全不按常理出牌，什么时候下，下到什么地方，会下多大，完全凭着自己的性子来。夏天的雷阵雨，是有好处的，可以送来清凉，赶走暑气。还有就是，夏天的雨来得快去得也快，可以给人带来不少乐趣和万物生长的能量。这天气，既得防雷防雨，还要防暑。需要提醒大家的是，由于近期时常遭遇短时强降水天气，山区易引发山洪、滑坡、泥石流等灾害，相关部门要采取切实的防范措施。 记者 边城雨

三日天气预报 今日气象指数

19日 多云，午后局部雷阵雨，偏南风2~3级，气温25~34℃
20日 多云，午后局部雷阵雨，偏南风2~3级，气温26~35℃
21日 晴到多云，偏南风2~3级，气温26~36℃
穿衣指数 1级，适合穿短袖衬衫、短裤、短裙和薄型T恤衫
晨练指数 1级，多云，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，尽可能不在室外活动
空气质量等级 2级，良
感冒指数 1级，不易感冒
气管炎指数 1级，不易发生气管炎
关节炎指数 1级，不易关节痛
冠心病指数 1级，不易心肌梗塞
高血压指数 1级，高血压不易发作



7月17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	31	45
杭州	卧龙桥	杭州市西湖风景区	22	32
杭州	浙江农大	杭州市浙大华家池校区	42	59
宁波	太古小学	江东区太古新街	35	50
宁波	三江中学	宁波市新马路	41	58
宁波	市环境监测中心	海曙区宝善路	32	46
宁波	龙赛医院	镇海区胜利路	33	48
宁波	区环保大楼	北仑区新碶外洋路	25	36
温州	市站	温州市黎明西路	49	68
湖州	城西水厂	湖州市西塞山路	50	69
嘉兴	嘉兴学院	嘉兴市越秀路	27	39
绍兴	市环保站	绍兴市胜利西路	42	59
金华	监测站	金华市环保大楼	27	39
舟山	临城新区	舟山市翁洲社区管委会	19	28

今日影视

《笔仙》：万达电影城鄞州店、时代电影大世界、海上国际影城、民光影城、万达电影城江北店、宁波影都
《超决战！贝利亚银河帝国》：万达电影城鄞州店、时代电影大世界、海上国际影城、民光影城、万达电影城江北店、宁波影都
《画皮II》：万达电影城鄞州店、时代电影大世界、海上国际影城、万达电影城江北店、宁波影都
《绝色武器》：万达电影城鄞州店
《四大名捕》：万达电影城鄞州店、时代电影大世界、海上国际影城、民光影城、万达电影城江北店、宁波影都

《搜索》：万达电影城鄞州店、时代电影大世界、海上国际影城、万达电影城江北店、宁波影都
《蝴蝶梦》：时代电影大世界
《大武当之天地密码》：万达电影城江北店
宁波台（一套）
19：55 杀虎口（26—28）
中央台（一套）
20：05 先遣连（10、11）
浙江卫视
19：30 只要你过得比我好

关于浙江省电力公司95598客户服务热线系统升级的公告

尊敬的客户：

因我公司95598客户服务热线系统升级，本月18日至20日期间,绍兴、衢州、丽水、宁波、台州、温州、舟山、金华地区95598服务热线将会短时受到影响,给您带来的不便敬请谅解！

浙江省电力公司

2012年7月18日

出行



昨天，江北区文教路综合整治工程开工，工人正在用挖掘机开挖污水、雨水管道，预计总工期100天。该工程南起范江岸路，北至环城北路。

记者 龚国荣 通讯员 陈灵燕

奉化白竹线路面开始大修

奉化白竹线（奉化市大堰镇白粉壁村到竹林村）路面大修工程近期开工建设，计划明年1月完工。
白竹线的终点与新昌相接，该路建于上世纪90年代初，建设年代较早，路面出现龟裂、表面磨光、松散剥落、沉陷等严重病害。本次路面大修工程起于大堰镇白粉壁村，经三头畈村、田墩村

至竹林村后与新昌县公路（合赋线）相接，全长8.275公里，按现有路基改建，原路面宽度不足5米拓宽至5米，穿村路段采用水泥混凝土路面，其他路段为沥青混凝土路面；修建小桥2座，修复小桥2座，设置安全栏、挡墙、护坡等安全设施，总投资1650万元。

吴明京 楼锡飞

健康



脊柱疾病找上年轻人 长时间玩电脑和伏案工作是主因

上周六举行的第三届宁波大学国际骨科三江论坛上，与会专家表示，脊柱疾病年轻化趋势明显。以最常见的椎间盘突出症为例，原本好发于五六十岁的中老年人群，如今的病人多是三四十岁甚至二三十岁的青壮年人群。
宁大医学院附属医院脊柱外一科主任医师蒋国强表示，椎间盘突出症的发生与多种不良姿势特别是弯腰坐立有着直接的关系，从事负重作业的人、长时间对着电脑或伏案工作的人都容易患上椎间盘突出症。
“特别是宅在家里玩电脑，精神高度集中，几个小时里维持一个姿势，时间一长颈椎、腰椎肯定要出毛病。”蒋国强说，上周碰到一名26岁的男青

年来看病，原来是经常通宵玩网游，结果一弯腰就感觉有根筋从后腰一直痛到脚底，“一旦出现这种症状，极有可能是患了椎间盘突出症。”
蒋国强将脊柱的退化比作早衰，治疗只能延缓进程，无法帮助脊柱“回春”。因此，脊柱疾病的预防意义要大过治疗意义。
预防脊柱疾病，要从生活细节入手。比如，伏案工作或学习时，每隔一两个小时要转动头颅并抬头向远处凝望几分钟；玩电脑或iPad要有时间限制，半小时或1小时后就站起来走走；开车时要下意识地直起腰来，等红灯时不妨“左顾右盼”给颈椎一个喘息的机会；中午不要趴在桌上睡觉……这些不起眼的小动作，都是对脊柱的有效保护。

童程红 庞赞

动态



“招行杯”宁波晚报5月好稿评选获奖名单

方颖谊 徐正月 张荣成 黄国华 马雪倩 卓瑜 王伶 朱沙 黄万军
严建传 王银玲 徐燕 王锦标 凌义斌 陶君 俞毓陈 陈月英 姜捍泽
殷莲芬 王刚 叶风 叶紫嫣 史亚芳 钱海 史楚河 杨昌金 应尊东
钟惠斯 周爱玉 李得意 叶荣波 陆小川 秦建伟 潘小芬 俞杰 周雪燕
徐凤英 徐金静 陈剑峰 陈琪 洪漠协 俞福娣 郎伟宝 金亚娣 陆贤芳
张金根 殷志芬 屠光华 谢爱萍 陈刚

（上述人员将获赠2013年全年度《宁波晚报》一份，联系电话：87682379 沈先生）

省医药行业竞赛彩虹大药房获团体优胜奖

在日前举行的浙江省医药行业特有职业技能竞赛上，由宁波市彩虹大药房派出的代表队获得职工组团体优

胜奖和优秀组织奖。16名参赛队员15人获奖，其中一等奖6名，二等奖4名，三等奖5名。

叶海英 贺立樊

福彩



6+1 第2012083期 基本号码为 1 8 4 6 2 3 生肖码 猪
15选5 第2012193期 基本号 01 10 11 12 15
3D 第2012193期 开奖号码为 9 4 4

开奖号码以浙彩中心公布为准