

天气·表情



昨天傍晚，夕阳的余辉还洒在树枝上，一轮新月已经挂在天边了。
记者 许天长

与你聊天

这两天天气不错
黄昏时适合开展慢运动

昨天全省高温区域主要集中在湖州、杭州、绍兴、金华和衢州地区，我市绝大部分地区都没突破35℃的高温线。这两天我市气温变化不大，基本保持在34℃左右，空气质量也相对较好。

这两天，市区清晨的气温差不多是26℃，天气虽凉爽，但对于上班族来说，这个时间段可能很多人还在梦乡中。其实，从一天的运动时间看，清晨并非是户外运动的最佳时间，清晨往往

空气污染物不易扩散，运动时呼吸加快，这样，人体会更多地吸入有害物质，诱发气管炎、咽喉炎等疾病。相比之下，夏季在黄昏时候运动对身体更加有益。

夏季由于气温高，所以很多运动项目不适宜在这个季节进行，特别是像踢足球这样的剧烈运动。想健身的人可以选择散步、爬楼梯等慢运动项目。当然这个季节最好的健身项目非游泳莫属了，游泳既能给人体降温，还能强身健体。

记者 陈胜男

三日天气预报		今日气象指数	
26日	多云，局部有阵雨，东到东南风3~4级，气温26~33℃	城市火险等级	5级，极易燃
27日	多云，东南风3~4级，气温26~34℃	紫外线指数	5级，强度很强，尽可能不在室外活动
28日	晴到多云，南到东南风3~4级，气温27~35℃	空气质量等级	2级，良
穿衣指数	1级，适合穿短袖衬衫、短裤、短裙和薄型T恤衫	中暑指数	2级，气温较高，可能导致中暑
晨练指数	1级，多云到阴，适宜晨练	感冒指数	1级，不易感冒
		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24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	15	22
杭州	卧龙桥	杭州市西湖风景区	11	16
杭州	浙江农大	杭州市浙大华家池校区	21	30
宁波	太古小学	江东区太古新街	8	12
宁波	三江中学	宁波市新马路	9	13
宁波	市环境监测中心	海曙区宝善路	9	13
宁波	龙赛医院	镇海区胜利路	8	12
宁波	区环保大楼	北仑区新碶外洋路	6	9
温州	市站	温州市黎明西路	6	9
湖州	城西水厂	湖州市西塞山路	20	29
嘉兴	嘉兴学院	嘉兴市越秀路	6	9
绍兴	市环保站	绍兴市胜利西路	11	16
金华	监测站	金华市环保大楼	10	15
舟山	临城新区	舟山市翁洲社区管委会	7	10

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



新配的眼镜戴了为何不舒服？

读者张先生来电咨询：儿子近视度数挺高，左、右眼都有500多度。上周我带他去市区一家眼镜店配眼镜。戴上新配的眼镜后，孩子矫正视力达到了1.0，我们都挺满意的。不料第二天，孩子就说头晕、眼睛难受。这是怎么回事？

我们来帮您：记者昨天联系了市区一家医院眼科近视屈光专科医生高昌卫。高医生表示，根据张先生的描述，验光师采用的可能是传统验光法，传统验光法往往只能让近视患者看得清楚，无法让他们看得舒服。

高医生解释说，眼睛是一个复杂的光学系统。验光时要充分考虑双眼视觉的平衡、调节能力的大小和隐斜视的存在与否。事实证明，医学验光后配戴框架眼镜或隐形眼镜，患者较少发生视疲劳，度数加深也变得缓慢或停止。医学验光后进行近视激光手术，术后过矫欠矫的可能性较低，相关眼病的发病率也较低。

高医生建议，大家如果要配眼镜，还是要上牌子老、信誉好的眼镜店或者正规医院的眼科，才能配出一副既清楚又舒服的眼镜。

童程红 吕方伟

动态

鄞州垃圾填埋场新发电
将满足5000户居民一年用电

记者昨天获悉，鄞州垃圾填埋发电项目自去年11月7日成功并网发电以来，已累计发电510万度。目前，第二台发电机组正在加紧调试，预计月底正式并网发电。届时，该发电项目年

均采集填埋气将达到878万立方米，年均发电达到1128万度，可满足5000户居民一年的家庭用电，同时年均还可以实现减排二氧化碳72955吨。

边城雨 李家忠

今日影视

《老雷斯的故事》：万达电影城鄞州店、万达电影城江北店

《四大名捕》：时代电影大世界、万达电影城鄞州店、宁波影都、万达电影城江北店、民光影城

《搜索》：时代电影大世界、万达电影城鄞州店、宁波影都、万达电影城江北店、民光影城

《笔仙》：时代电影大世界、万达电影城鄞州店、宁波影都、万达电影城江北店、民光影城

《神探亨特张》：时代电影大世界、万达电影城鄞州店、宁波影都、万达电影城江北店

《画皮Ⅱ》：时代电影大世界、万达电影城鄞州店、宁波影都、万达电影城江北店、民光影城

《十二星座离奇事件》：时代电影

大世界、万达电影城鄞州店、宁波影都、万达电影城江北店

《超决战，贝利亚银河帝国》：时代电影大世界、万达电影城鄞州店、宁波影都、万达电影城江北店

《麦兜当当伴我心》：时代电影大世界、万达电影城鄞州店、宁波影都、万达电影城江北店、民光影城

《宝马狂想曲》：时代电影大世界、万达电影城鄞州店、万达电影城江北店、民光影城

宁波台（一套）
19：55 侦察记（16—18）
中央台（一套）
20：05 先遣连（24）
浙江卫视
19：30 只要你过得比我好

福彩

6+1 第2012086期 基本号码为 3 7 3 7 3 3 生肖码 猴
15选5 第2012200期 基本号 01 02 04 06 09
3D 第2012200期 开奖号码为 6 3 2

开奖号码以浙彩中心公布为准



关心下一代，幸福千万家 宁波晚报 公益广告