

宁波飞长沙210元、宁波飞贵阳300元、宁波飞北京320元…… 端午有不少特价机票可以捡漏

1953部！ 高新区实现住宅电梯 “梯禁”全覆盖

“禁止电瓶车进入电梯，谢谢合作！”6月16日上午，在宁波国家高新区东潮之滨小区，当测试人员将一辆电动自行车推入电梯轿厢时，厢内立刻响起了清晰、响亮的远程语音安全提示。这一场景，在该小区物业“梯禁”系统中控后台上看得清清楚楚。

“这是高新区电梯安全改造的小区之一，也是智慧电梯建设的一个缩影。”高新区消防救援大队工作人员介绍，辖区共有住宅电梯1953部。经过前期多部门联合调研摸排，其中很多电梯存在设备老旧、不支持AI识别等问题，亟需进行梯禁系统改造。

据了解，至今年1月，高新区区域电梯已全部完成“智慧升级”并接入宁波市智慧电梯综合信息服务协同应用平台，近日通过验收正式投入运行，实现了住宅电梯“梯禁”系统的全域覆盖。

记者 马涛 通讯员 翁之晶

“老外滩头牌封面” 迎来“新门客”

宁波老外滩扬善路1号，面朝甬江，有一幢百年历史、巴洛克风格的三层小洋楼，被称为“老外滩头牌封面”。靠甬江一侧的三层店铺C位，曾是运营超20年的星巴克外滩店旧址。自去年8月底这家星巴克店关门谢客后，该店铺一直闲置，最近终于迎来“新门客”。

6月16日下午，记者前去老外滩一探究竟。记者步行至老外滩的甬江畔一侧，就看到原星巴克店的外围装修围挡上已有店名和LOGO，显示有“宁波首店”“陈公馆&炉遇春”“甬城小海鲜火锅”等信息。

记者联系上该店铺的负责人郁静刚。“炉遇春是一家主打宁波时令小海鲜的火锅店，突出鲜味，鸡肉加上时令小海鲜，预计7月25日开业，人均消费150元左右。”郁静刚说。

老外滩星巴克原址所在、炉遇春现租的扬善路1号历史建筑，原为宁波商帮领袖严信厚筹建的严氏山庄旧址，山庄经修复后被列为宁波市级文物保护单位。据史料显示，根据该建筑采用的早期钢筋混凝土技术和巴洛克风格特征，推测主体建造应集中在19世纪末期。

记者 周晖

端午假期3天，还没想好去哪里玩？现在下单订机票还来得及吗？

好消息是：来得及！并且还有不少低价机票可捡漏。

就拿时下《给阿嬷的情书》带火的潮汕游举例：6月18日，宁波飞揭阳潮汕机票价格是380元，6月19日（端午假期首日），宁波飞揭阳潮汕票价只要200元，加上税费刚好400元。

同时，记者也梳理了端午假期首日，宁波机场出发400元以下国内机票，有需要的小伙伴赶紧来看看吧：

6月19日，宁波飞揭阳潮汕200元、宁波飞长沙210元、宁波飞

天津250元、宁波飞贵阳300元、宁波飞北京320元、宁波飞岳阳320元、宁波飞青岛320元、宁波飞湛江340元、宁波飞郑州350元、宁波飞重庆350元、宁波飞万州355元、宁波飞大连360元、宁波飞张家界370元、宁波飞深圳370元、宁波飞西安390元、宁波飞石家庄390元、宁波飞广州400元。

需要提醒的是，目前国内机票的税费800公里以上为200元，800公里（含）以下为130元，支线客机有些机型（如C909、E190等）免征50元民航发展基金，机票价格越低，税费占比也就越大。

记者 范洪 王嘉彬
通讯员 蒋钦卿

前5个月 宁波“新三样” 出口同比增1.4倍

据宁波海关统计，今年前5个月，宁波市“新三样”产品共出口285.1亿元，同比增长1.4倍。

其中，电动汽车、锂离子蓄电池、光伏产品分别出口181.1亿元、59.5亿元、44.4亿元，分别增长2.2倍、57.9%、81.1%。

从单纯的产品输出到技术、标准、方案的综合输出，宁波企业正以硬核实力稳步提升全球绿色产业话语权。

记者 严瑾
通讯员 李巧柔 龙翔 陈冰

谁是宁波围棋届 新“霸王”？

记者从宁波市围棋协会获悉：“博洋杯”第30届宁波市围棋霸王赛将于6月19日至21日在海曙鼓楼进行，届时52名高手争锋，拼抢新一届“霸王”头衔。

根据竞赛规程，上届获得前八名的赵毓彩、李陆阳、陆泓铭、徐逸辰、周辰远、罗马、项宇泽、徐卓凡作为种子选手直接进入32强决赛。其余报名参赛选手，则通过预赛产生24名进入决赛阶段的棋手。32强决赛阶段，采用单败淘汰制。

前29届比赛中，共有13名棋手荣膺“霸王”头衔。“三十而立”，这一届谁能横刀立马，笑到最后？端午假期，且看一众高手决战鼓楼之巅。

记者 戴斌 通讯员 李虹刚



烂泥田逆袭成万亩花海

连日来，余姚市梁弄镇汪巷村迎来了夏日最美的季节。万亩荷塘内荷花竞相绽放、娇艳欲滴，微风拂过，送来阵阵清香。

这片如今游人如织的“网红”打卡地，昔日曾是一片荒芜的烂泥田。通过生态环境整治与美丽乡村建设，汪巷村成功将其改造为风景如画的生态荷塘。这一华丽转身不仅有效改善了村庄的人居环境，提升乡村颜值，更吸引了大量游客前来赏景游玩，带动周边农文旅产业的发展。

吴大庆 陈结生 摄

水果越甜，含糖量就越高吗？

怎么吃水果更健康？

甜且含糖量高的水果：无花果、芒果、菠萝等，含糖量为10%—14%；鲜红的软柿子、鲜枣、荔枝、石榴、榴莲、香蕉、菠萝蜜、甘蔗等，含糖量高于15%。

不甜但含糖量高的水果：人参果、百香果、山楂等。

甜但含糖量不高的水果：西瓜、草莓、木瓜、杨梅等。

《中国居民膳食指南(2022)》

指出，健康成年人每天摄入200克—350克的水果比较适宜。一个中等大小的苹果去核约200克，一个猕猴桃去皮约100克，一根香蕉去皮后约120克。建议糖尿病患者吃含糖量不高的水果，并且要控制总量；脂肪肝者每天低糖水果摄入量控制在250克左右，对于含糖较高的水果，每天摄入量尽量在100克之内，配合减少相应量的主食。

综合健康中国、《健康报》等

福彩开奖信息

3D第2026158期:1 7 8

七乐彩第2026068期:

06 07 12 13 22 25 26 27

6+1第2026067期:

9 3 3 3 3 9 牛

15选5第2026158期:

02 12 13 14 15

快乐8第2026158期:

05 11 12 15 20 23 28 29 37 38

45 49 51 55 63 64 65 69 77 79

体彩开奖信息

大乐透第26067期:

06 16 18 19 28 07 11

排列5第26158期:9 1 1 3 3

20选5第26158期:

06 07 10 16 17

(均以公证开奖结果为准)