

# 我市将建公民和单位文明交通信用档案

# 交通违法行为将与企业、个人信用关联

记者从昨日召开的全市“文明宁波系列活动”工作推进会上获悉，今年我市将继续推进文明餐桌、文明交通、文明施工、文明物业等四项主题活动。

主题活动提出，全市各类餐馆、饭店要积极引导文明用餐，必须在餐厅显著位置和餐桌上设置“不剩菜、不剩饭”、“文明用餐、节俭惜福”等温馨提示，服务员引导就餐者适度点餐，吃不完打包。采用“吃完有奖”等奖励措施，对酌量点餐、点餐吃完、剩菜打包的消费者赠与小礼品或一定额度消费代金券予以赞赏。

今年，我市还将以交通违法突出、易发

生交通拥堵以及交通事故多发的路段为重点，开展有针对性的交通秩序整治，严处酒后驾驶、闯红灯等危险驾驶行为和违法停车等多发性违法行为，严处行人过街不走人行横道、机动车随意变更车道等交通陋习，倡导机动车礼让斑马线、按序通行等文明交通行为。同时，结合诚信体系建设，将公民遵守法律法规情况纳入宁波市社会信用体系，实现道路交通违法行为和交通事故责任信息与企业、个人信用基础数据库对接，建立公民和单位文明交通信用档案，并制定文明交通失信信息归集管理办法、信用等级评价办法，对个人和单位文明交通信用实行分级管理。

记者 张昊

## 打牌可防“帕金森”？

### 医疗专家表示这种说法没依据

今天是“世界帕金森病日”。提到帕金森，人们会想到陈景润、阿里、霍金等深受其困扰的名人，这种号称“沉默杀手”的慢性疾病其实一直在我们身边。多发于55岁老人的这种常见病如今正有日益年轻化的趋势，但随着医学的进步，当年的“沉默杀手”已没有想象中那么可怕，有药物能够大大延缓病程，而需要我们做的，就是尽早发现它并治疗它。

记者 鲍云洁 通讯员 罗央清 周佳 俞水白

#### 行动迟缓的老人应及早就医

手抖震颤，这是人们普遍了解的帕金森症状。“有些老人手抖得厉害，就特别紧张，认定自己得了这种病，一直拉着医生问东问西。”市二院神经内科一科主任洪文轲告诉记者，来就诊的人群中，这是一种常见的误区，“其实手抖并非辨别的惟一标准，也有些病人并没有手抖的现象，帕金森的症状其实远不止这一种，判断是否患有此病，需要让医生来综合判断。”

肌肉强直，行动迟缓，这才是更典型的帕金森病症状，“这类病人一进门，有经验的医生往往就能初步判断他是否得了帕金森，尤其是到了中晚期，病人会面无表情，仿佛戴了一张面具，这是肌肉僵硬导致的结

果。”洪文轲说。

但肌肉强直已经是帕金森中晚期的表现，对于这种无法治愈、却能有效控制的疾病来说，越早治疗，自然效果就越好，病人能够自理的时间就越长，“不少家属误以为行动迟缓是年老的正常表现，没有引起足够的重视，等送到医院时已经是很晚期了，这种情况下我们回天乏术。”

一位在洪文轲处诊治的7旬患者，因为患有老慢支、心脏病等多种疾病，家属一直以为行动缓慢是年老加其它疾病的缘故，直到最后卧床不起，家属还以为是四肢瘫痪了，这才送到医院就诊，此时老人的四肢已经如木棍般僵硬了。这样的患者现在并不鲜见。

#### 年轻人也有可能成为“帕友”

和许多慢性疾病一样，帕金森病也有年轻化的趋势，“以前它是老年病，但这几年我们发现它在四五十岁的中年人身上也时有发生。”市一院神经内科主任吴宇飞告诉记者。

而少有人知的是，还有一种和帕金森病类似的疾病，叫帕金森综合征。和至今原因不明的帕金森病不同的是，帕金森综合征的原因多种多样，有一部分病因是能够明确的，药物中毒、遗传病、中风、一氧化碳中毒等等，这些都有可能是诱因。

帕金森综合征可能发生在任何年龄段的人群身上。它的症状和帕金森病类似，其中一部分是可以治好的，但也有一部分和帕金森病一样，只能延缓，无法根治。

20多岁的姑娘小林一向反应敏捷，前段时间她发现自己常常感觉四肢无力，动作也渐渐缓慢起来，起初以为是工作太累所致，后来发现手也渐渐抖了起来，感到不对劲的她来到二院就诊。

主治医生了解到，小林家族有肝功能异常的遗传史，她妹妹就是在十几岁时因为肝病去世的，于是立即做了相应的检查，确诊为肝豆状核变性导致的帕金森综合征。因为发现及时，经过治疗后小林已恢复健康。“部分遗传病、药物中毒等引起的帕金森综合征是可逆的，越早发现，疗效越好，但年轻人往往更容易忽视，出现行动缓慢等现象也会以为是休息不好所致，大家应该跳出这种误区。”洪文轲说。

#### “吸烟、打牌可预防”没有科学依据

“因为帕金森病至今原因不明，因此也没有什么好的预防办法，民间说法有打麻将、打牌能锻炼手指灵活性，但也没有科学实验来加以证明，至于吸烟可以预防帕金森的说法就更不靠谱了。”洪文轲说，“少接触杀虫剂、农药等有毒物质，倒是可以预防部分继发性帕金森综合征。”

此外，帕金森患者要多喝水，每天喝6至8杯水，充足的水分能使粪便软化、易排，防止便秘；尽量不吃肥肉、荤油和动物内脏；由于肉类蛋白质中某些氨基酸成分会影响左旋多巴的作用，因此需限制蛋白质的摄入，早、中餐低蛋白饮食，以碳水化合物为主；如果想使白天的药效更佳，也可以尝试一天中只在晚餐安排蛋白质丰富的食物，睡前一杯牛奶或酸奶；多吃谷类和新鲜瓜果蔬菜。

帕金森病患者不需要去做一些富有挑战性的锻炼，一些简单的运动例如伸展运动、抗阻训练、有氧锻炼，尤其是散步，有助于缓解帕金森病的症状；行走时要防止跌倒，床头灯的开关要设置在顺手的地方，夜间起床必需保证光线足够，睡在带厕所的卧室，或床旁放置便盆，室内地面平坦，减少台阶，房间要铺设防滑地板和地砖，潮湿后尽可能擦干，以免滑倒。必要时使用助行器。

需要注意的是，患者还要选用宽大的衣服，尽量减少扣子，布料最好选用全棉的，睡衣可选择丝绸面料，尽量穿平底的皮鞋和布鞋，避免胶底鞋、拖鞋、系带鞋；平时系带扶手的高脚椅子；中晚期患者的床上安置固定的架子，上有悬带下垂，方便患者借助吊带坐起，床的侧方绑一根宽带子，晚间可以借助手的力量独自翻身。



## 我是笋王

昨天上午，在鄞州区横街镇举行的第十届毛笋节上，一场别开生面的笋王评比、笋王拍卖活动在那里举行。经过多轮角逐，该镇大雷村姓汪村民重达6.5公斤的黄泥拱毛笋获得了第一名。

据了解，现场获奖的毛笋拍卖所得的6000元，捐赠给慈善机构。图为笋王评比现场。

记者 王增芳 摄



## 东钱湖：拆除400平方米河道违法建筑

昨天上午，东钱湖“五水共治”现场推进会在梅湖村举行。工作人员对梅湖村屋后河、梅湖江、钱湖人家内河、马山湿地、陶公临河农家乐、湖心堤水上餐厅、后横河进行了整治，并拆除了姜浪内河中心河道上约400平方米的违法建筑。

据介绍，东钱湖旅游度假区今年将重点对梅湖村屋后河、钱湖人家河、姜浪内河在内的11条黑臭河进行治理，通过清淤外运、清理垃圾、污水管网排查治漏、生态修复等多种手段“除黑消臭”。

记者 苏钧天 通讯员 祁珊

## 海曙：70支民间护水队有了娘家

“我们邀请您的团队，与我们一起来呵护家门口的河流。”昨天下午，海曙“西门—工程学院化工学院绿之行分队”队长冯煜接到海曙区“五水共治办”的邀请电话，这是该办向辖区内70支护水团队拨出的最后一通邀请电话。

今年年初，海曙区提出“水清、流畅、岸绿、景美”治水目标后，辖区内不少热心公

益的企业以及热心居民、学生等民间力量便积极行动起来，纷纷发出呵护家门口河流的倡导。为了有序有效地发挥民间力量，海曙将辖区内的这些力量纳入到“五水共治办”宣传队伍中来，并将其细分每支民间护水队所在区域的需具体护理的河流，统筹组织各护水队开展清理黑、臭河的活动。

记者 林伟 通讯员 张黎升 蔡晓丰

## 江北：11条内河疏浚工程完成设计招标

为进一步提高城区内河水质、改善水体环境和区域环境，计划今年5月开工建设的江北城区11条内河日常疏浚工程（设计）中标公告已于近期结束，中标单位将于近期开展勘察设计。

江北城管部门希望通过这次建设，一方面可以提高河道自净能力，改善内河水质；另一方面增加河道过水断面，提高河道排涝防洪的能力。

记者 林伟 通讯员 孙思拓

## “宁波微雷锋”升级了



自去年3月“宁波微雷锋”公众微信正式上线以来，已有近千名网友在这个微信平台发布了寻物启事或失物招领启事。在微信和报纸两个平台的发布下，不少市民找回了丢失的物品。今天起，“宁波微雷锋”公众微信全新升级了，结合微信特点，专门开发了一套寻物和失物招领启事发布平台。在“宁波微雷锋”公众微信的自定义菜单中，网友不仅可根据自己的具体情况，点击“丢东西”或“捡东西”登记丢失或拾到的物品，也可以在“查询”页面轻松搜索相关信息。

记者 赵鹏

