

熬夜看世界杯

耳鸣、脖颈受伤有木有

世界杯正在火热进行中,球迷的热情也日胜一日。然而,长时间的熬夜看球所引起的一些综合征也开始显现。

熬夜看球致耳鸣

40岁的顾先生在一家广告公司工作,平时身体一直很不错。世界杯期间,爱看足球的他经常熬夜观战。一周下来,这两天他总觉得耳边嗡嗡作响,很不舒服。白天还好,可一到晚上,耳边的响声就变得特别刺耳。镇海龙赛医院的医生为他做了检查后诊断,顾先生的耳鸣是过度疲劳加上熬夜引起的神经性耳鸣。

镇海龙赛医院耳鼻喉科主任柳辉高说,若想避免耳鸣,熬夜万万不可,需养成早睡的好习惯。

躺沙发看球伤腰颈

昨天一早,小王歪着脖子到医院就诊。前一天晚上妻子公司集体出游,难得“放假”的他躺在客厅的大沙发上连看了3场比赛。最后一场快结束时,他实在熬不住了,就在沙发上睡着了,早晨醒来脖子疼得厉害。

医生提醒说,坐姿、睡姿不正确,造成颈部、背部肌肉绷紧,椎骨、椎间盘、肌腱、韧带等部位也因弯曲而负荷大增,易致脊骨移位及慢性肌肉劳损。

夜宵选清热流质食物最佳

无独有偶,看球熬了几次夜之后,林师傅开始出现夜间右足关节疼痛,之后几天关节疼痛加重,不能下地行走。风湿免疫科检查,确诊为痛风发作。

风湿免疫科医生认为,发病原因是熬夜看球、劳累过度、心情纠结、失望沮丧。医生说,劳累和心理因素是诱发痛风的常见原因,此外,饮食不节、豪饮过度等也是致病因素。很多球迷看球时喜欢把啤酒当饮料,夜宵的主要食物也是龙虾、烧烤等。其实,绿豆粥、小米粥、莲子汤等清热降火、水分足、能量低的流质食物,才是最合适夜宵时食用。

熬夜后要补充睡眠

鄞州第二医院营养科营养师傅志华提醒,熬夜打乱了人体自然的生物钟,睡不够,身体抵抗力自然减弱,伤风感冒、喉咙发炎也就跟着来了,最佳的解决办法是补充睡眠。

首先,晚饭后尽早休息,到比赛时间再起来,以尽量保证睡眠时间。其次,球赛休息间隙,应小憩一会儿。再次,对看完球赛异常兴奋、久久不能入睡的人,可在赛前服用引导睡眠的维生素B1、B2、B3等。

记者 陆麒雯
通讯员 刘春霞 陈晓燕

华茂等四所民办普高 投档分数线揭晓

商报讯(记者 李臻 通讯员 陆灵刚)

据市中招办昨日发布的信息,城区普高第二批统招的宁波华茂外国语学校、荣安实验中学、至诚学校、神舟学校的投档分数线揭晓:华茂外国语学校546分、荣安实验中学536分、至诚和神舟学校录取分数控制在515分以上。

汽修车间里 批量“生产”大学生

商报讯(通讯员 麻万学 记者 李臻)

昨日,2014年省高职考成绩揭晓,鄞州职高汽修专业的37名考生成绩上线率实现100%,其中有26人上本科线,11人上专科线。

据了解,鄞州职高汽修专业是全国重点专业,师资力量雄厚,设备设施一流,教学科研力量省内位列前茅,学生多次在全国大赛获奖。该校在全国第一个开发出《汽修资源库》及自主学习平台,让学生们的学习主动性、积极性有了极大的提高。

另外,该校机械专业的吴凌强同学高职考成绩名列全省第一名,汽修专业的谢选择同学和文秘专业的李玛丽同学获全省第二名。

大学考试作弊附加成本:心情沮丧+家人寒心……

大道理也可以很萌 宣传海报也能很火

“心情沮丧+名誉受损+家人寒心+工作难找+同学怜悯=考试作弊附加成本。”正是期末考试季,宁波工程学院一幅宣传诚信考试的海报这几天在网上火了。

考试作弊成本知多少

记者看到,这幅宣传海报张贴于学生上课必经的教学楼附近,标题是“大学生考试作弊成本知多少?”硕大的红色字迹格外引人注目。

“直接成本”:开除学籍或留校察看处分;作弊行为记入档案(影响终生);不能

授予学士学位;丧失年度所有评优机会(包括发展党员);预备党员取消资格,正式党员党内处分;失去公务员、事业单位等招考资格;涉嫌违法者追究法律责任。

“附加成本”:心情沮丧+名誉受损+家人寒心+工作难找+同学怜悯。总之,考试作弊=自毁前程!!!

严肃道理“萌”着讲

记者注意到,路经宣传海报时,不少学生都会侧身看一眼。

“也没留意什么时候贴上的,但挺有意

思的,这种方式表达出来,感觉挺亲切,比较容易引起学生的注意。”该校学生张乐说。

海报一贴出来,就引起了很多学生和老师的注意,在学校的班级、辅导员老师QQ群中,成为热议话题。

有的老师还将其拍到微信朋友圈,引起不少人转发和点赞。有网友说,一向都是一板一眼、很严肃的“端正考风”的宣传,现在用这样活泼的方式来讲,“好萌、好幽默”。

该校理学院学生王磊说,比起拉一张“严守纪律”的横幅,现在海报上清清楚楚写明了作弊的后果,语言有亲和力,更有威慑力。

记者 李臻 通讯员 谭超华

今年1~4月,我市新产品产值率高达22.3%

越来越多企业向创新要效益



促进经济增长,离不开科技创新的推动。在宁波经济增长格局转换、调整蓄势中,越来越多的企业特别是民营企业,尤其注重新产品的研发,开始向创新要质量效益。记者昨天从市科技局了解到,今年1~4月,我市规模以上工业企业累计完成新产品产值888.4亿元,同比增长14.0%;新产品产值率22.3%,高于去年同期2.1个百分点。

企业花大力气投入产品创新

市科技局监察室主任陈粹军分析认为,新产品产值率很高,说明企业在投入创新方

面的力度在加大。“随着工业经济结构调整,很多企业花大力气投入产品创新,不断增加科研经费支出。这背后,不仅有政府的引导,更是企业为了适应市场竞争的一种主动选择。”

数据显示,1~4月,我市高新技术产业发展势头良好,实现高新技术产业产值1483.59亿元,同比增长3.1%,完成高新技术产业增加值258.95亿元,战略新兴产业增加值156.57亿元。

其中,特别值得一提的是,前不久建成的全球最大石墨烯生产线将在宁波规模化投产,其采用的新技术有望将每克石墨烯的制造成本从5000元降为3元,而且在10年内,石墨烯产业可能成为千亿级产值规模的宁波优势与特色产业群。

首设科技成果转化专项资金

作为全国首批国家创新型试点城市,我

市近年来不断改善科技成果转化环境,全力打通科技成果落地的“最后一公里”,涌现出一批重大科技成果和产业化项目。

1~5月,我市专利申请量、授权量分别为20122、14162件,其中发明专利申请3672件,增长9.3%,发明专利授权1013件,增长23.8%,高于全国2.6%和全省7.3%的增幅。

然而,怎样让科技成果落地更畅快,对接更彻底,仍是摆在创新型城市建设面前的重要课题。市科技局的一项调查显示,我市科技成果(含专利)的总体转化率为66%,其中高校转化率不足20%。

面对我市科技成果转化中的各类问题,今年5月,我市出台《关于加快推进科技成果转化的若干意见》,提出了11条举措,并且首次设立科技成果转化专项资金。

据悉,该项资金将优先奖励已在我市成功实现成果转化,并取得明显经济社会效益的重大科技成果转化项目。

记者 苏钧天

户外广告设施

安全检测很重要 监管权责要明确

户外广告设施与管理普遍存在着“自行设计、私自安装、谨慎报批、依法拆除、重新规范”的监管怪圈。为此,宁波市法制办昨天召开了《宁波市户外广告设施设置管理办法(草案)》立法听证会,参加听证会的12名代表包括大学老师、市广告协会工作人员、律师、广告从业人员等。

安全检测的费用谁出?

《办法(草案)》中提到,单面面积超过10平方米的户外广告设施,要求设置人委托具有法定资质的检测机构进行安全检测并报送安全检测报告。宁波远见广告传媒公司总经理鲁海波认为,检测非常有必要,但这笔费用能否由企业和行政执法部门共同来承担。

市政协委员陈月明提到,“10平方米”这一数据可能会让广告业主钻了漏洞从而规避检测。“现在的户外广告各式各样,有些面积不大却有隐患。”之前,宁波就曾发生过广告牌里的霓虹灯砸伤路人的事件。他还表示,一旦发生意外,承租人和空间出租人各自应该承担什么样的责任,这个应该明确。

应明确行政部门的职责

为推进行政审批制度改革,《办法(草案)》根据《宁波市市容和环境卫生管理条例》第三十三条的要求,拟规定本市建立户外广告设置联合审批和管理协作机制,由城市管理行政主管部门统一受理并经规划、工商等相关职能部门在规定时间内提出审查意见后统一答复。

对于统一受理、答复,不少代表表示认同,不过宁波悦报传媒公司总经理周晖却担心,“这会不会仅仅是看上去很美,到时相关部门如果互相推诿该怎么办呢?”对此,包括江东东胜街道曙光社区社工吴利君在内的几名代表建议,应该细化、明确城管、规划、工商等行政部门各自的职责和权限。记者 陆麒雯