

文化企业为宁波文化卡提供了“空前”的优惠幅度

一卡在手，买书看演出优惠多

■“宁波文化卡9月1日首发”后续

昨天，商报报道了宁波将发布文化卡的消息，很多市民都表示很期待9月1日首发的日子。无论是买书、看演出，还是购买健身器材，都享有各种幅度的折扣，可谓优惠多多。网友“joanna是祖国的小花朵”有点迫不及待，“感觉这张卡很棒，到时候我一定去办一张，以后去看戏可以打折了。”

记者 李臻 张昊

市民：“这卡必须入手！”

这是我市第一张文化领域消费卡，把宁波的报业、广电、书店、影剧院、博物馆、娱乐、艺术品市场、旅游等文化单位及文化企业统统聚合在一起。

“这卡必须入手！”这是很多市民的心声。还有不少市民向记者咨询：哪里去办卡？在哪些商户使用可以享受折扣？给大家的文化消费带来多少实在的优惠？为此，记

者昨日再次采访了市文化卡筹建办公室负责人。该负责人表示，市民文化卡是一个文化民生项目，可以让宁波市民以低廉的价格享受到文化饕餮大餐。目前首批加盟商户已经有60多家，门店超100间，

看演出的话，可以去6家加盟的剧院，除外包演出和特价票务外，最低折扣可享受相当于储值卡的优惠力度；在加盟的4家书

店买书，持卡市民享受的最低折扣可达7.5折；去加盟的8家影院看电影，折扣幅度一般为5~8折。娱乐、体育场所也力度不小，20家娱乐、体育健身类商户有的给出了5折的最低折扣。此外，10多家教育机构和4家文博机构也送出了优惠大礼包。

首批60多家商户的具体优惠幅度，请市民在办卡时仔细阅读《宁波文化消费卡使用手册》。

企业：给文化卡的优惠力度是最大的

“我们给宁波文化卡的优惠力度是最大的。”市新华书店副总经理胡晓军说，此前书店贵宾卡的打折限度也只有8.5折。现在持文化卡市民即可享8.5折优惠，指定的专柜甚至可享5折优惠。

“在倡导全民阅读的今天，宁波文化卡将如同一名使者，邀请更多的市民走进书店，回

归阅读，让书香宁波焕发更加迷人魅力，这也是我们乐意看到的。”胡晓军说。

宁波文化广场投资发展有限公司副总经理胡科富也表示提供给文化卡的优惠力度空前。“我们广场的氧动力游泳健身中心、育乐湾少儿社会体验中心等都没有优惠的，现在特别为文化卡提供了一定折扣优惠。”

“市民文化卡的推出对文化商户来说是一个巨大的喜讯。”胡科富说，作为宁波的文化航母，优质文化资源的聚集与整合地，宁波文化广场当仁不让地加入宁波文化卡这个平台。将文化广场现有资源打包放入文化卡当中，可以让更多的市民愿意来到广场，尝试体验这丰富多彩的文化产品。

指南：有8个网点可以办卡

宁波文化卡将于9月1日在宁波市首届市民文化艺术节上首发，发放对象为宁波地区消费者（包括本地市民、外地游客）。文化卡分荣誉卡、纪念卡和普卡。荣誉卡、纪念卡的主要发放对象为道德模范、最美宁波人、志愿者、帮扶对象等群体。

普卡可以由市民采用实名制免费办理。办卡时需提供有效身份证件、手机号码。每人仅限申请办理一张文化卡。办卡地点设在如下指定地点，以后会按需求逐步增加网点。咨询电话：81850000（宁波民生e点热线），87685393（宁波市文化卡筹建办公室）

	网点	地址	电话
1	市新华书店书城店	江东北路221号	87718771
2	市新华书店中山店	中山东路99号	87246719
3	市新华书店天一店	天一广场6号门酷购A馆2楼	87264122
4	中心发行站	海曙区灵桥路768号报业大楼1楼	87682137
5	永寿发行站	海曙区永寿巷8-1号	87279392
6	民安发行站	江东民安路248号	87373235
7	宋诏桥发行站	江东宋诏桥11号-8	87842289
8	江北发行站	江北生宝路70号	87676005

注：办卡时间为周一至周五（法定节假日除外）9:00~11:30, 14:00~17:00

全省“三改一拆”行动现场会暨“无违建创建推进会”在宁波举行

我市核心区域拆除329.8万平方米违建

本报讯（记者 林伟 通讯员 刘鹏程 路敏艺）昨天和今天，全省“三改一拆”行动第五次现场会暨“无违建”创建推进会在宁波举行。昨天下午，参加会议的代表对我市的“三改一拆”和无违建创建情况进行了现场考察。

来自全省的代表们都对宁波市“三改一拆”的做法、力度和效果表示了赞赏，有些

代表还表示，要把宁波的经验带回去。

据市“三改一拆办”的初步统计，截至上月底，宁波城市核心区域专项拆违“清爽”整治行动取得明显成效，全市城市核心区域已累计拆除329.8万平方米违法建筑。

市“三改一拆”办负责人表示，下一步，我市将坚持城乡联动抓创建，不断加大拆的力度，全力推进“无违建”创建工作向

纵深发展全面开展；全面开展违法建筑集中“清零”行动，并以此带动解决重大项目推进过程中遇到的难题。同时，他们也将督促各地结合“无违建”创建，对本辖区内的违法建设和农村“一户多宅”情况开展地毯式排查、拉网式摸底，对范围内违章建筑、违法建设行为进行彻底清查，并完善“一拆一档”、“一幢一档”和“一户一档”台账。

90后小伙乱张贴被罚300元

本报讯（记者 林伟 通讯员 张黎升 蔡晓丰）昨天上午，90后小伙小陈（化名）在接受了海曙城管作出的罚款300元处罚后，直呼后悔。“以后再也不干这个了”。这是海曙开展“牛皮癣”整治行动以来，处置的第6起案件，其中4起为群众有效举报。

小陈称，今年7月毕业于安徽一财经大学计算机专业，后在宁波一家宽带公司上班，是网络运维工程师。“我上班才1个多月，以前做产品推广都是以发传单为主，没想到这次经理竟然让我到小区里贴海报。”更让小陈没想到的是，这一贴竟然违法了。

“经过执法队员的现场勘查、调查询问等案件调查，当事人的行为违反了《浙江省城市市容和环境卫生管理条例》的相关规定，我们依据情节对其作出了罚款300元的处罚。”海曙区城管执法局案件处理中心负责人说。

照顾患儿妈妈需要注意些啥

8月25日，由解放军第一一三医院、东南商报“妈妈知道”公益平台主办，江东区东胜街道计生协办的“优生在113”系列讲座第三场顺利开启，本次讲座邀请到了“妈妈科学院院士”、宁波卫生职业技术学院副教授李美珍，为妈妈们讲解宝宝遭遇常见疾病父母在照顾患儿时需要注意的事项。

李美珍针对儿童常见疾病，比如上呼吸道感染、肺炎感染等疾病的护理知识做了详细的分析，她表示，3岁上下的宝宝可以用口腔测量体温法，要注意前30分钟内不可进食、喝开水或吃冷饮，以免影响测量温度，而腋下测量温度时，一定要先擦干腋窝的汗。

“喂孩子吃药也讲究方法，千万不要用捏鼻子的方法硬灌。如果呛入气管，宝宝出现呛咳了，要立刻停止服药，并抱起患儿轻拍背部。正确的喂药方式应该抱着患儿，右手将药匙倾斜至10度左右，将其瓶尾部慢慢抬高，沿口角一侧慢慢喂入，待其咽下后拿开勺子，将孩子抱起，轻拍背部。另外，喂药后不宜马上喂奶，以免发生反胃引起呕吐。”李美珍一边模拟示范一边讲述道。

记者 戎美容 实习生 徐茜茜 顾迎燕

走遍半个中国，到过18个国家

八旬老太患癌后“孤身闯天涯”



“我讲自己的经历，就是想告诉广大癌友，得了癌症不要怕，要在脑子里把‘怕’字去掉。把‘病’字去掉，才能活下去！”近日，已过八旬的童秀羊老人来报社找到记者，讲述了自己的抗癌经历。

她说，得病以后她给自己开了一味叫“不怕”的良药，“药方”包括——心态好点，吃得杂点，活动多点。

心态好点，古稀老人两次战胜癌症

“人人怕死，人人得死。怕有何用？”童秀羊用“石骨铁硬”的宁波话反复强调，她说自己的性格也是“石骨铁硬”，再难过的关也能

熬过去。

2003年，刚从长江三峡旅游回来的她查出中晚期直肠癌。肠子割去一大段，之后又进行了6次化疗，当年已过七旬的她，体重从62公斤减到45公斤。

童秀羊说，她病后的一个月，一名45岁的女邻居也查出同样的病，因为对癌症的恐惧，邻居足不出户，天天在家以泪洗面，不到一年就癌症复发去世了。这件事让她更加坚信——心态好，比吃什么药都管用。

2009年，童秀羊再次患病——甲状腺乳头状癌。手术后的她再次瘦成了“皮包骨”，走几步就要坐下歇好久，但凭着“心态好”这个“药方”，她再一次战胜了病魔。

吃得杂点，鱼肉蟹虾螺菜豆样样吃

吃得杂点，是童阿姨的另一个抗癌“药方”。即使在大病初愈的日子，童秀羊没胃口，也给自己定下不准挑食的规矩。她还跟身边的癌友说，“你们别每天不敢吃这不敢吃那的，实在不敢吃，拿给我，我帮你们吃！”

虽然不忌口，但童秀羊的食谱也挺养生的：早餐两个素包子，一杯豆浆；中餐吃点面疙瘩、水饺、面条或者淡包，再加上两菜一汤；晚餐吃米饭，花样粥，三菜一汤。饭吃得少，菜吃得多，饭后吃水果，零食基本不吃。

活动多点，每年都有几次旅行

多看看风景，心情就会好。患病后的这10年，童秀羊独自一人，走遍了半个中国，到过18个国家，没有人看出她是一个患过两

次癌症的“老病号”。“老伴爱静，我爱动，所以，我每次报个旅行团就独自出发了。”

“我出门旅游，很少买东西，就是享享福，看看风景，逛逛街市，心情就特别好，哪还想起什么病痛呢？所以我奉劝广大癌友，一定不要把自己当成病人，走走看看，活一天就开心一天！”

■医生点评

市第一医院放疗科主任郭建新：童阿姨的3个“药方”也是我经常向患者提及的，我一直鼓励脱离危险期的癌症患者融入社会，正常地工作与生活。不忌口但养生的生活方式也是很值得提倡，肠癌患者尤其要少吃高热量、高脂肪、高温度食品。宁波正逐渐进入老年社会，希望老年癌症患者把癌症当成高血压、糖尿病等慢性病来对待，因为它也是可防可治的。

记者 鲍云洁