

普通人吃螃蟹每餐1只为宜

医生提醒: 痛风、高胆固醇、发热、腹泻者及孕妇要慎食

商报讯 (记者 陆麒雯 通讯员 刘春霞) 东海伏季休渔期结束后, 一大波透骨新鲜的生猛海鲜向市民“袭”来。宁波人爱吃海鲜, 又肥又大的螃蟹更受欢迎。蒸上几只红膏蟹, 喝上几口冰啤酒, 惬意万分。但医生提醒, 这样的吃法是错误的, 很容易引起脾胃不适, 尤其是痛风患者会引起复发。

前几天, 长了一身红疙瘩的李先生来到镇海龙赛医院就诊。“很痒又不敢用手抓, 怕抓破了留疤痕, 都好几天了, 还没消下去。”李先生说, 他前几天晚上跟朋友一起在大排档吃了海鲜喝了酒。

“我酒量其实还不错的, 可那天只喝了几瓶就感觉头晕晕的。”李先生说, 他那时以为是喝醉了, 也没多想, 回家倒头就睡。谁知第二天早上起来就发现手臂上长了一圈红红的小疙瘩。不抓也痒, 一抓更痒。

“对海鲜过敏的人, 对螃蟹过敏的可能性非常高。之前没有过敏史的, 若饮食不当, 也极有可能引发过敏症状。”龙赛医院内分泌科医生丁佳介绍, 过敏, 简单地说就是正常人对于某种物质相排斥。当正常人吸入或者摄入过敏原后, 身体就会因机体不耐受而产生过度反应。李先生身

上的小红疙瘩, 就是因为使用了过量未煮熟的螃蟹, 因螃蟹内含有的天然蛋白质引起的过敏。

“吃海鲜不宜喝啤酒, 若出现过敏症状, 不太严重的可服用抗过敏症状药物, 否则就要第一时间到医院就诊。”丁佳提醒, 痛风患者尤要注意, 吃螃蟹1只、饮用啤酒1瓶以上, 就可能导致痛风症状的复发。

此外, 丁佳还提醒, 螃蟹含有高胆固醇, 胆固醇高的人也不能食用。发热、腹泻以及脾胃虚寒者也不宜吃螃蟹, 孕妇应避免过量食用。一般人吃螃蟹每餐也以1只(250克)为宜, 不要超过3只, 且一周内不应超过3次。

国庆长假 高速小客车免费通行

商报讯 (记者 范洪 通讯员 邓雪 褚惠强) 记者昨天从市公路部门获悉, 根据交通运输部统一规定, 今年国庆假期收费公路免收小型客车通行费的时间为: 10月1日零时至10月7日24时。

据介绍, 各高速公路运营公司从9月30日20时起, 在入口对小客车停止发卡, 改发纸质通行凭证, 车辆如在10月1日零时前下高速, 则按凭证上记录的高速入口计算通行费, 而零点以后则直接抬杆免费放行。同样, 在10月7日20点后, 高速入口再度恢复发放纸质通行凭证, 在8日零时前下高速, 直接抬杆免费通过, 而在8日零时以后, 则将按照凭证收取通行费。

来自市公路局的消息, 国庆期间, 宁波绕城五乡互通的东钱湖往S1方向匝道封闭, 往北仑方向车辆直行走S20, 往宁波东方向车辆从丁家山收费站掉头, 过往驾驶员请按指示行驶, 其他高速在国庆期间暂停施工和封道。

市公路部门预计, 长假期间宁波境内高速公路会出现拥堵情况, 其中甬台温高速台州段事故多发, 随时可能波及宁波段; 杭州湾跨海大桥和象山港大桥车流量集中, 不能排除刷新日车流量最高纪录。除这两段高速外, 去舟山的蛟川收费站, 去东钱湖的绕城东收费站, 去余姚的余姚收费站区域, 去溪口的溪口东、斑溪(溪口西)等收费站, 也是车流集中或拥堵区域。

宁波交投公路营运服务有限公司负责人介绍, 长假期间如果天气晴好, 可能天天都是高峰, 车流量集中在10时到18时。

江北率先引入“第三方” 校园意外事故调解

商报讯 (记者 李臻 通讯员 张文明) 昨天, 记者获悉, 江北区率先引入人民调解组织和公安机关的“第三方”力量, 进行校园事故调解。此实施方案已于昨天公布, 此举将有利于妥善调解纠纷, 依法保护学校、学生及其监护人合法权益。

江北区教育局副局长詹洪青介绍, 以往在发生校园事故后, 学生家长首先找的是教育部门, “但是因为教育局和学校的关系, 不少当事人对我们做出的调解并不是很满意, 教育部门的说服力也不是很强, 所以最后很难调解, 需要‘第三方’机构参与。”

江北区此次出台的“第三方”调解制度, 是由公安、司法、教育部门联合发文的。

记者了解到, 以后涉校矛盾纠纷将由校园属地的街道(镇)人民调解委员会负责调解。

一旦在教育教学过程中发生矛盾纠纷, 当事人可自愿申请调解。如果当事人不了解这项制度, 部门可以主动引导当事人进行调解。

街道(镇)人民调解委员会是司法局的下属机构, 主要由律师和调解员两类人员构成。调解员受聘于街道, 扮演类似“和事佬”、“老娘舅”角色。目前, 江北7个街道(镇)都有人民调解组织, 每个委员会大概有7名成员。这些成员通过与教育部门协作配合, 开展调解。

调解由矛盾纠纷发生地街道(镇)调委会管辖, 街道(镇)调委会接到调解申请后应当及时受理, 并会同教育部门或公安机关开展调解工作。

此外, 街道(镇)调委会也可以根据单位、群众的需求或纠纷排查线索主动介入调解, 但不因得矛盾纠纷当事人拒绝调解或调解不成阻止当事人通过仲裁、行政、司法等途径维护自己的权利。司法行政机关应当积极协调法律工作者参与人民调解工作。

展现运河之美 探访运河生活

“大运河：我们未来的生活”大型图片展昨开展

商报讯 (记者 李臻) 展现运河之美, 探访运河生活。昨日, “大运河：我们未来的生活”大型图片展在庆安会馆开展。据悉, 这是“大运河：我们未来的生活”全媒体行动的延伸, 也是宁波成为世界遗产城市以来首次大型主题图片展。

今年6月22日, 中国大运河成功入选世界文化遗产名录。宁波从此跨入世界文化遗产城市之列。大运河的成功申遗, 意味着一个文化遗产新时代的开启。原本似乎平常无奇的一切——古镇、村落、河道、坝堰、民居, 还有我们延续了上千年的普普通通的生活……原来有着如此丰厚的内涵非同寻常的意义。

但大运河的成功申遗, 只是一个开始。真正考验我们的, 是如何在现代化的进程中, 让全民自觉参与, 让大运河遗产保护成为城市未来的追求和发展方向, 让大运河遗产唤起每个中国人的归属感、荣誉感和责任感。这是一种文化责任, 需要我们拿出担当的勇气。

为更好地推动全社会关注、保护大运河, 今年4月24日, 宁波日报报业集团联合人民日报海外版、大运河(宁波段)申遗办, 在全国独家推出“大运河：我们未来的生活”全媒体行动。报业集团5家媒体、20余名记者赴大运河27个申遗城市, 开展联合采访和公益宣传。行动发出《融入运河生活 回归共同家园》宣言, 呼吁全民参与到运河遗产的认知、保护和传播中, 让遗产保护理念成为一种价值观, 让运河遗产保护成为一种时尚生活方式, 成为城市未来的追求和发展方向。整个行动历时两个月, 跨越8个省(市), 总行程1万多公里, 推出了150多篇、总字数23万字的报道, 在全国产生了较大的社会反响。

本次图片展由宁波日报报业集团主办, 庆安会馆协办。图片展选取了“大运河：我们未来的生活”全媒体行动记者拍摄的190



嘉兴, 城北运河上的长虹桥。乾隆下江南时, 此桥曾为接驾处。它是大运河上至今仍在使用的三座大型石拱桥之一。

■ 新闻链接

中国大运河是中国古代劳动人民创造的一项伟大的水利工程, 为世界上最长的运河, 也是世界上开凿最早、规模最大的运河。

宁波是中国大运河最南端城市, 是大运河的出海口, 是中国大运河与海上丝绸之路的连接点城市。2013年1月, 大运河宁波段“二段一点”(“二段”即浙东运河上虞—余姚段、浙东运河宁波段; “一点”即以庆安会馆为代表的三江口), 与其他运河申遗城市的31个遗产点一起, 被列入中国大运河申遗文本。大运河申遗成功后, 宁波的“二段一点”从此成为世界遗产。

余张图片, 用87块展板, 分“运河之美”、“运河生活”、“行走运河”三个篇章, 展示了大运河原汁原味的生态风貌、运河沿岸百姓的日常生活, 以及全媒体行动采访组历时

两个月深入采访的场景。目的是希望通过这次展览, 让大运河走近社会大众, 让大家都来做大运河遗产的热情传播者、忠实保护者和积极推广者。

公交到站 有人想顺走包

公交司机及时阻拦, 万元现金归还失主



商报讯 (记者 林伟 通讯员 董美巧 毛敏尔) 昨天, 58岁的范大妈从银行取出1万多元钱, 准备装修用, 谁知粗心地将装钱的包包遗落在公交车上。正当车上的乘客顺手牵羊准备下车时, 公交司机严培群及时阻拦, 将包要了回来并返

还给失主。

当日早上10点左右, 市公交总公司镇海公司965路司机严培群驾驶车辆从汽车南站开往镇海九龙湖旅游区。

车子到达终点站, 乘客陆续下车, 严培群准备打扫卫生时, 突然发现原本坐在前排的一名40多岁男子, 起身后没有马上离开, 而是走到了后车厢位置, 顺手将座位上一只黑底花纹的包拿起准备下车。

这时, 严培群立刻意识到有问题, 连忙喊住那名男子: “这包是您的吗? 里面放了些什么东西?” 结果对方有难色, 答不上来, 于是严培群便留下了包, 并上交

给公司现场值班调度员周莹。

而此时, 包的主人范大妈也着急坏了。当她下车后发现包没了, 就马上坐上后面那辆965路公交车赶到终点站。

范大妈找到调度员说明情况后, 再经过严培群的核实, 范大妈是失主。于是, 严培群将包归还给了范大妈。

手提包失而复得, 范大妈激动得泣不成声, 当场要拿出现金酬谢严培群, 可严培群怎么都不愿意要。

“幸好我们开车有个习惯, 就是到达终点后, 会仔细检查车厢。正是因为这样, 我才发现了范大妈的包。”严培群说。