

宁波志愿服务大篷车第319期开进海曙广泽社区

专家传授脚痛防治知识



昨天上午,由市文明办与东南商报社联合推出的宁波志愿服务大篷车第319期来到海曙望春街道广泽社区。本次活动邀请市李惠利医院足踝外科专家沈延东主任医生,为居民们讲解防治脚痛的办法。

记者 戎美容 通讯员 张优莲 应红燕



讲座现场。 记者 徐文杰 摄

沈延东医生介绍,引起脚痛的原因很多,比如拇趾外翻畸形、副舟骨综合征、踝关节扭伤等,无论是外因还是内因,这些除了必要的手段手术治疗之外,还可以做点对应的家庭护理。

例如跟痛症,除了理疗外,在家可以找个哑铃或圆形瓶子,单脚前后滚动,放松足底筋膜,左右足各3组,每组1-2分钟,一定要站立着做,双手稳住重心,以防滑倒。脚痛时要穿宽松的鞋子,不要劳累,尽量减少行走或站立的时间;肥胖者可以考虑减轻一些体重来缓解双脚的承受力。

对于踝关节扭伤,几乎每个人都有可能遭遇,很多人或许以为这是一件小事,但有些病患往往因为早期未能正确诊断和处理,导致遗留踝关节长期疼痛,肿胀和不稳定。那么,一旦发生此事该如何处理呢?首先要立刻停止活动,先冷敷后热敷,把患肢加压固定,抬高足部送往就近医院就医。

最后,沈延东医生提到了微信朋友圈

曾疯转的一条关于穿高跟鞋让脚变形的信息。他说,高跟鞋穿多了的确对女性的身体有所伤害。他建议,爱美的女士可以高跟、平跟、松糕跟的鞋子轮着穿,这样可以给脚减轻负担。

讲座之后,沈延东医生还为患有脚痛的居民就地检查诊断,一一给予解答,受到了居民们的欢迎。

■社区名片

广泽社区 2012年7月30日成立,位于海曙区最西面,具体区域范围:东至包家路与徐家漕社区交界,南至望童路与鄞州区高桥镇宋家漕村相邻,西与鄞州区高桥镇联升村相邻,北至春池路与后塘河社区交界,区内主干道柳鸣路贯穿南北,目前住宅小区主要由水岸花园小区(廉租房、经济适用房)、西湾晓苑小区(公租房)和广泽嘉园小区(拆迁安置房)三个小区组成。

宁海驴友节越野跑预报名完成

500张户外用品博览会门票今日开始派送



商报讯 (记者 孙肖 实习生 张晨雯) 上月底,东南商报刊登了第三届国际(宁海)驴友节邀请30支队伍参加越野跑的消息后,众多户外团队及户外爱好者报名。截至昨日,30支队伍的预报名已全部完成,12家户外俱乐部已提交参赛队员名单。

限,年龄在16-60周岁,身体健康。要求团队中有1名以上异性队员,并要求身着各户外运动俱乐部或团队服装。比赛取前10组给予奖金奖励并颁发证书,其他参赛队伍只要在在规定时间内完成比赛,即发纪念品和完赛证明。

已完成所有队员名单提交工作的12家户外俱乐部有:飞鹰队(纺院户外俱乐部)、飞宇户外俱乐部、炼化雄鹰户外俱乐部、龙行天下队、犇骑天下队、宁波快乐跑俱乐部、宁波越野跑俱乐部、宁海动力单车俱乐部、北斗户外队、天人合一户外俱乐部、杏林风采户外俱乐部、镇海长跑户外俱乐部。

户外用品博览会门票派送

组委会还将向市民免费派送10月31日至11月2日举办的第五届中国·长三角国际体育休闲用品博览会暨第三届中国户外用品博览会门票500张。

本次博览会以“中国(宁海)体育黄金周”为主题,将集中展示帐篷、登山杖、户外服装、帽子、手套、户外鞋、户外运动装备及配件、户外休闲家具、渔具等户外体育休闲用品。

需要门票的市民可拨打商报热线87270000,留下您的姓名和电话,于今日起(下午2点后)即可到灵桥路768号宁波日报报业集团422办公室领取,领完为止。

越野竞技赛11月1日开跑

本届国际(宁海)驴友节将融合体育健身、越野跑、环保生态等内容,集聚热爱户外的驴友,在山水驴行中感受健康的品质生活。组委会将邀请30家户外运动俱乐部及团队参与11月1日上午举行的越野跑竞技赛。

赛后,所有俱乐部及团队将参与当天下午举行的第五届中国·长三角国际体育休闲用品博览会暨第三届中国户外用品博览会。

此次越野跑挑战赛活动以俱乐部为单位,每个俱乐部派出5名队员参与比赛,男女不限。

下应街道办事处 招录聘用人员的公告

一、招聘条件

| 招聘职位 | 招聘指标 | 性别 | 学历 | 招聘范围 | 专业等要求 |
|------------|------|----|------------------|-----------------------------------|---|
| 办公室文员 | 1 | 不限 | 全日制普通高等院校本科及以上学历 | 宁波大市区常住户口,1979年10月1日及以后出生 | 新闻、文秘和汉语言文学等相关专业,曾在新闻单位(如报社、电视台等)有实习经历者优先考虑 |
| 公共事务服务中心窗口 | 1 | 不限 | 全日制普通高等院校本科及以上学历 | 鄞州、江东、江北、海曙四区常住户口,1979年10月1日及以后出生 | 专业不限,懂宁波话 |
| 城管协管员 | 5 | 男性 | 全日制普通高等院校大专及以上学历 | 鄞州、江东、江北、海曙四区常住户口,1979年10月1日及以后出生 | 专业不限 |

二、招聘办法

本次招聘工作统一安排报名,经初审后,进行笔试,笔试合格人员再进行面试。具体办法详见鄞州区下应街道办事处网站(<http://xiaying.nbyz.gov.cn/>)通知公告栏。

- 1.报名时间:从即日起到10月17日。上午8:30-11:00,下午2:00-4:00。
- 2.报名地点:鄞州区下应街道办事处一楼103文书室,联系方式:88491067(施老师、曹老师)。
- 3.报名时请携带本人身份证、户口本(或户籍证明)、学历、学位证书原件及复印件,以及近期一寸免冠彩色照片。

鄞州区下应街道办事处
2014年10月13日

“定盘星”杯寻找宁波草根投资达人炒股大赛 第二周前五名成绩公布



| 名次 | 编号 | 第二周收益率 |
|----|--------|--------|
| 1 | 41号朱先生 | 43.3% |
| 2 | 37号李先生 | 32.9% |
| 3 | 34号许先生 | 10.5% |
| 4 | 6号徐先生 | 9.3% |
| 5 | 29号马先生 | 9.3% |

一、第二的选手,做得特别出色。位居第一的选手,周收益率达到了43.3%;第二的选手,周收益率达到近32.9%,应该说是非常不容易和非常出色的。他们取得高收益率的一个主要特点是:抓住了强势股的个股行情,比如600063皖维高新。

同时,参赛选手之间的收益率差距,开始越来越大,这个特征实际上也是目前市场行情的一个缩影。未来这种差异化也会继续存在,投资者要取得好的投资收益,必须重视对市场热点的研究,重视对个股的研究,重视对个股基本面的研究和对市场偏好的研究,只有做到了这些,才能跑赢大盘,取得好的投资收益。

证券分析师、上海昶钰投资管理中心 总经理 朱春平
大赛咨询报名热线:4001899986

拍卖公告栏

刊登热线:87682146 13884469746 姚

本栏目信息同步在

“中国宁波网”(www.cnnb.com.cn)发布!

浙江华夏拍卖有限公司 拍卖公告

受委托,本公司将于2014年11月11日上午9点30分在宁波市江南路673号高新区创新大厦三楼宁波市公平公共拍卖服务中心举行拍卖会。现将有关事项公告如下:

- 一、拍卖标的:现代R220LC-5型挖掘机一台。起拍价:6万元,保证金:1万元。
- 二、咨询、看样及竞买登记:即日起至2014年11月10日下午4时止接受咨询及竞买登记,看样时间2014年11月6日、7日。有意竞买人带有效证件于2014年11月10日下午4时之前到本公司办理报名登记手续。
- 三、联系地址、电话:宁波江东兴宁路47-8号宁波大学商务中心 87848565

宁波亚德拍卖有限公司 拍卖公告 (2014-75)

受委托,本公司定于2014年10月23日上午9时30分在公司拍卖厅举行拍卖会。

- 一、拍卖标的:堆放于大榭开发区龙山采石场的罚没堆石一批,数量约14600吨。[起拍价45.26万元,保证金5万元]
- 二、标的展示时间:2014年10月21日至10月22日
- 三、报名手续:有意者带身份证复印件(企业带营业执照副本或组织机构代码证、法人身份证、印章及相关委托文件)等有效证件到本公司登记,并按规定缴纳保证金至本公司账户。(报名日期截止至2014年10月22日下午3时止)
- 四、咨询电话:86864950 86860980
- 五、公司地址:宁波市北仑区新大路755号新峰商务楼三楼
未尽事宜详见拍卖专场资料或登录拍卖公司网站(www.nbyade.com)查询。