

元旦期间“节日病”患者唱主角

暴饮暴食致病的患者多了 20%左右

商报讯（记者 鲍云洁 通讯员 郑瑜 张基隆）昨日，记者从鄞州人民医院了解到，元旦期间到医院就诊的“节日病”患者有增无减，其中因暴饮暴食造成的肠胃类疾病患者比平时多 20%左右。

元旦期间走访亲朋好友欢聚一堂，美酒佳肴开怀畅饮本是人生乐事，但过量饮酒及食入过量高蛋白、高脂肪食物都可能导致急性胰腺炎、急性胃炎发作。

鄞州人民医院消化内科主任许丰提醒，假日期间大家一定要节制饮食，勿暴饮暴食，要荤素搭配，合理饮食。空腹、临睡前及情绪激动时勿饮酒，饮酒时要避免抽烟，下酒菜选择含高蛋白、高纤维素的蔬菜、鱼、瘦肉及豆类食物，但要摄入适量，同时

还可以喝一些淡茶，牛奶、西瓜汁之类的饮品有缓解酒精的作用。另外，饮酒时不宜多种酒品混合饮用，饮酒要适量勿多饮。

记者还从该院急诊科了解到，元旦期间骨折的病人有增无减，部分市民因爬山旅游时出现意外骨折或交通拥堵时遭遇轻微车祸骨折，尤其是中老年人占多数，昨天骨科门诊人数较平时多出 15%。

更令人意外的是，元旦假日期间，宁波的天气可谓阳光灿烂，温度适宜，来就诊的心血管疾病患者却比平时多。这是为什么呢？

鄞州人民医院副院长、心血管内科专家陈国忠告诉记者，这些患者主要是过度劳累所致。节假日期间长时间熬夜搓麻将、玩游

戏以及过量吸烟、酗酒等不良行为都会导致心脏负担加重，再加上患者情绪过度兴奋、激动更易引起心律异常。尤其是一些老年人只有在过节时才能与子女团圆，心情异常激动，又忙前忙后准备饭菜，很容易导致心率增快、血压升高。

陈国忠提醒，接下来的春节长假，市民应安排好行程，尽量使用电话拜年，减少不必要的应酬，维持良好的生活规律，并尽可能保证午休和睡眠时间，防止过度疲劳。老年人体弱，机体调节功能减退，节假日期间更应注意保持良好的生活规律。此外，高血脂及冠心病患者应忌食动物性脂肪及含有大量胆固醇的食物如蛋黄、猪肝、猪脚、鸡肉等。



畅享冬日情 约惠三清山

为庆祝浙江运通旅行社更名为浙江达人旅业股份有限公司，现特推出三清山纯玩二日游。三清山雄奇险秀、云雾迷蒙，山青水碧、空气清新。行程轻松愉悦，住宿休闲舒适。2016 年第一波特惠，销售价 598 元，现只需 298 元，包含了门票、车费、四星酒店住宿。带上家人和好心情，享山水柔情赏自然风趣。前 30 名更有精美小礼品相送，赶快报名吧！

三清山纯玩二日游
发团日期：2016 年 1 月 9 日
价格：298 元/人
报名及投诉电话：87651111
QQ 群：116159829
地址：海曙区新典路 536 号新海蓝钻 8 楼（地铁 2 号线丽园南路 D 出口）
达人旅游网：www.57676.com
浙江达人旅业股份有限公司（L-ZJ-CJ00079）

新一轮企业年报工作正式启动

时间为1月1日至6月30日

商报讯（记者 毛雷君 通讯员 汪娟）记者从宁波市市场监管局获悉，凡 2015 年 12 月 31 日之前，在我市各级市场监督管理机关登记注册的各类企业及其分支机构、农民专业合作社及其分支机构、个体工商户、外国企业常驻代表机构都应当依法报送 2015 年度报告，报送时间为 2016 年 1 月 1 日至 2016 年 6 月 30 日；其中外国企业常驻代表机构的报送时间为 2016 年 3 月 1 日至 2016 年 6 月 30 日。

年报的报送方式各有不同。企业、农民专业合作社全部采取电子化方式报送年度报告。登录宁波市市场监督管理局门户网站，网址为：<http://www.nbaic.gov.cn>，点击“企业年度报告”模块进行填报；或者登录浙江省工商行政管理局门户网站，网址为：<http://www.zjaic.gov.cn>，点击相应模块进行填报。

可以使用数字证书直接登录年报系统，也可根据年报系统提示办理联络员确认手续后申报年报。上一年度已经办理过联络员确认手续且未发生变化的，其身份继续有效；联络员变更的，应当重新办理确认手续。

个体工商户可以采取上述电子化方式申报年报，也可以按照纸质方式进行申报，两种方式具有同等法律效力。

外国企业常驻代表机构采取纸质方式申报。请登录宁波市市场监督管理局门户网站，网址为：<http://www.nbaic.gov.cn>，点击“外企常驻代表机构年报”模块，下载《外国企业常驻代表机构年度报告书》及须知，填写年度报告书并准备其他书面材料一并提交给登记机关。

已填报的年度报告信息通过全国信用信息公示系统向社会公示；有修改的，可于 2016 年 6 月 30 日之前自行登录年报系统进行修改，之后需要经过登记机关同意方可予以修改。历次修改记录均向社会公示。

个体工商户以电子化方式提交年度报告后，选择公示的年度报告信息通过全国信用信息公示系统向社会公示。报送纸质年度报告的，全国信用信息公示系统只公示其已经报送年度报告的结果。

未按规定报送公示年度报告，或被抽查到年报公示信息隐瞒真实情况、弄虚作假，以及通过登记的住所或者经营场所无法联系

的，企业、农民专业合作社将被列入经营异常名录，个体工商户将被标注为经营异常状态，并通过全国企业信用信息公示系统向社会公示。届时，这些企业在经营、投融资、取得政府供应土地、进出口、出入境、注册新公司、招投标、政府采购、获得荣誉、安全许可、生产经营许可、从业任职资格、资质审核等工作中，将依法受到限制或禁入。

外国企业常驻代表机构未按规定提交年度报告的，由登记机关责令限期改正，处以 1 万元以上 3 万元以下罚款；逾期未改正的，吊销登记证；提交的年度报告隐瞒真实情况、弄虚作假的，由登记机关责令改正，对代表机构处以 2 万元以上 20 万元以下罚款；情节严重的，吊销登记证。代表机构自被撤销、吊销或者责令关闭之日起 5 年内，设立该代表机构的外国企业不得在中国境内设立代表机构。

已经依法被吊销营业执照或被撤销登记的企业及其分支机构、农民专业合作社及其分支机构、个体工商户、外国企业常驻代表机构不再报送年度报告。年度报告均无需缴纳任何费用。

公告

宁波日报报业集团有限公司已于 2015 年 12 月经宁波市国资委批准分立，分立后新设宁波报网传媒有限公司、宁波都市传媒产业发展有限公司和宁波报达物流配送有限公司。

依据分立方案，原宁波日报报业集团有限公司下属媒体宁波日报的所有经营业务自 2016 年 1 月 1 日起全部转入宁波报网传媒有限公司；原宁波日报报业集团有限公司下属媒体宁波晚报、东南商报和新侨报的所有经营业务自 2016 年 1 月 1 日起全部转入宁波都市传媒产业发展有限公司；原宁波日报报业集团有限公司发行部的所有经营业务自 2016 年 1 月 1 日起全部转入宁波报达物流配送有限公司。

敬请广大客户周知！
特此公告
宁波日报报业集团有限公司
2016 年 1 月 4 日

海曙魅力社区之时尚社区30强出炉



什么是“时尚社区”，每个人的理解都不一样。推开窗看见楼前屋后的美丽景象是一种时尚，邻里之间互帮互助是一种时尚，书香飘在家家户户更是一种时尚。

从去年 11 月起，海曙区启动了第二届“魅力社区”之时尚社区的评比，64 个社区参与了最时尚综合奖和最文化、最书香、最成长、最智慧、最人气 5 个单项奖的评选，上万名网友参与了点赞投票。日前，30 个社区入围，进行第二轮角逐。

据悉，入围的 30 强经过调查验证后，还将由政府相关部门领导、媒体代表、社会学者、社区代表等组成的评审团进行评审，最后取综合奖 5 名，每个单项奖各 2 名。

记者 乐冬妍 通讯员 毛一波

书香飘进这些社区

围绕白云庄万氏家庭文化，立足古今讲堂、家庭沙龙、个别支持三大版块开展家风家训活动，让白云庄社区的文化气息充满了底蕴。万安社区作为海曙区首批实行“阅览室借阅一卡通”的 8 个试点社区之一，使得图书馆也融入了社区 15 分钟生活圈，目前已有 1000 多位居民在社区办理了借阅一卡通。广安社区也推出“三味书屋”楼道，用书、画、字、名言警句等文学文艺作品或以其他居民喜爱认可的方式装饰楼道，建成侧重阅读的特色书香社区。

最人气社区群众火热参与

“巧工坊”“和谐新居民”“心晴空间”“我爱我家”邻里治水……在丽园社区，热心居民几乎都参与了社会组织，而因为这高涨的人气，社区以最高的票数入围最人气单项奖。“这么难的停车问题都破解了，社区是实实在在为居民办事。”柳锦社区居民为社区逐个破解难题点赞。

梅园社区利用社会组织联合会梅园分会这一平台，组建 9 支公益有约团队、7 支公益联盟团队、6 支文娱队伍，吸纳成员 200 余人，开展公益活动 300 余次，服务群众千余名，为社区凝聚起十足的人气。云丰社区则以垃圾分类为突破口，组建督导员队伍，让垃圾分类理念深入人心。

最智慧社区借力大数据

清风社区通过“民情沟通三个一，为民服务三平台”的工作方式，让居民与居民、居民与社区之间的联系通过网络平台更加便捷、紧密。钱东社区利用短信平台向社区居民发布政务信息和各种温馨提示，并适时开展民意调查，了解居民最真切的需求。北郊社区开通微信公众号“北郊 e 家人”，设有“邻里聊天”、“便民服务”、“周边公交”等功能板块，让居民在接收社区资讯的同时，给生活提供更多的便捷。澄浪社区集中整合计生、社保、民政、综治等 25 条线块工作，开发建设了“民生服务数字化综合管理平台”，提高了解决居民难题的速度。柳锦社区试点探索“政务分岗，双

岗双核”的去行政化体制改革，适当分离社区公共服务职能与居民事务处理职能，培养出了全能型社区专职工作者。

最成长社区托起青少年未来

青少年是未来的希望，在白云庄、澄浪、马园和县学社区，浙东先贤公祭、国学讲堂、百草园青少年俱乐部、家有儿女 QQ 群、小候鸟第二课堂……一个个项目，丰富了青少年的生活，提高了青少年的能力。

居民沐浴文化春风

在泰安、万安、迎春和新典社区，居民们沐浴着浓厚的文化氛围，家门口文化活动每年如期举行，文体团队如雨后春笋般成长起来，各社区逐渐形成了 15 分钟文化服务圈，为居民送上文化大餐。

作为最时尚的社区，要兼具书香、人气、智慧等等因素。“时代在发展，社区在进步，很开心自己虽然在老社区，但感受到了科技和文化的魅力。”有居民赞许说。