

# 咪表停车可用手机付费了

## 咪表智能化升级改造二期项目启动

商报讯 (记者 林伟 通讯员 周骏) 很多市民开车去天一广场购物,想停车的时候发现没有咪表卡,而且还找不到地方买。从今天开始,这样的情况不再发生,天一商圈附近的213台咪表可以用手机付费了。同时,从今天起,咪表智能化升级改造二期项目正式开工,市区将再有260余台咪表接受智能化升级改造,实现手机付费功能。

去年4月,城管市政部门启动咪表智能化升级改造项目,对市区一级区域重点治堵路段(即天一商圈附近)的213台咪表设备进行了试点改造。

截至目前,新版咪表设备的运行状况良好,不但能够远程、实时收集每个咪表车位的停车刷卡情况,采集分析各个路段的停车率、周转率和刷卡率等信息,还兼容了新版宁波市民卡和甬城通互联互通卡的刷卡支付功能。现在,更是有了手机支付的功能。

二期咪表升级改造的范围为:海曙区的开明街、肖家巷、老实巷、镇明北路、县学街、广济街、章巷、偃月街、国医街、孝闻街、文昌街、西北街,江东区的潜龙路、外潜龙街、彩虹桥巷、雷公巷、箕漕街、东胜路、甬港南路的260余台咪表,计划改造周期为45天。

要提醒市民的是,改造期间,因需在咪表泊位处安装感应设备,届时将暂时无法提供停车服务。

城管市政部门工作人员介绍,新版咪表的最大亮点是实现手机端的停车、付费功能。

在使用新型咪表进行停车时,车主只要关



注“宁波市政管理”微信公众号,进入“微停车”界面,按照界面上的流程指引,就可以在手机上完成停车、支付等一系列操作。

此外,车主还可以通过手机随时随地查询车辆的剩余可停时长。当剩余可停时长不足15分钟时,公众号将会推送消息,提醒车主注意;当可停时长结束时,公众号将第二次推送消息,提醒车主在5分钟内完成续费操作,避免超时违规停车。

车主还可以通过“车位查询”功能,远程掌握目的地咪表车位的使用情况,提前规划停

车地点。

据了解,4月15日至6月30日,市民在天一商圈附近的213台咪表位停车时,首次用手机支付功能可以免费停车,活动期间还可以享受八折优惠。

城管市政部门表示,下一步,他们将陆续对我市剩余的500余台旧版咪表进行升级改造,实现智能咪表停车多区域覆盖。

车主在使用新型咪表停车时,若遇到咪表故障、刷卡异常及手机无法支付等情况,可以拨打市政部门停车管理服务热线咨询。

## 今年影响我市的台风可能偏少

商报讯 (记者 张昊 通讯员 胡章) 我市今起入汛。记者昨天从市防汛指挥部今年第一次全体成员会议上获悉,预计今年我市汛期降水量接近常年,但集中强降水和强对流天数可能增多,发生短时洪涝灾害的可能性大;预计影响我市的台风可能偏少(2~4个),但强度可能偏强,其中秋季影响我市的台风可能偏多。

记者获悉,全市目前已投入专项资金3000万元,对去年台风造成的200多处水毁灾损工程及防汛设施进行了修复,现在90%以上已完成抢修复,预计在梅汛前可以基本完成。同时,按照“边检查、边整改”要求,对巡查和汛前排查中发现的一些险工隐患也抓紧开展了加固处理和维修改造,对涉河施工围堰和淤积严重的行洪排涝河道进行了清淤排障。目前,全市水利建设正在抢抓工程进度,力争实现在建工程度汛节点目标,及时发挥工程防洪效益。

## 汽配直供平台昨启动

商报讯 (记者 范洪 毛雷君 通讯员 石莹 傅剑波 虞志芳) 昨天,中国汽车同质配件应用推广大会在宁波举行,宁波汽配直供平台也正式启动。

汽配直供平台是由宁波市汽车零部件产业协会和宁波市机动车维修行业协会共同发起和创建的B2B电子商务平台,它整合了宁波及周边地区的众多汽车零部件生产商作为上游供应商,也整合了几千家本地区汽车修理厂作为线下用户,以同质配件为主线,用最扁平的形式将上游和下游连接起来,以降低成本、打破垄断、保证质量、掌握数据,这不仅能为消费者带来实惠,也能为管理部门的管理运营提供帮助。

## 宁诺加入全球学术无线网络

学校师生凭账号可在70多个国家和地区免费享受Wi-Fi

商报讯 (记者 李臻 通讯员 胡敏) “昨天在维也纳街头突然有Wi-Fi了,一看是eduroam。感谢学校!”“及时福利catch到了,在英国校区很好用。”“在耶鲁连上Wi-Fi的时候我惊呆了!”这两天,宁波诺丁汉大学的小伙伴们朋友圈都被eduroam刷屏了。

前天,宁波诺丁汉大学正式宣布加入eduroam联盟,启用eduroam无线网络系统。学校师生凭借宁诺账号即可在eduroam网络覆盖的全球70多个国家和地区的大学及科研机构里免费使用无线网络。目前,浙江省内只此一家有此福利。

什么是eduroam?宁波诺丁汉大学信息技术服务处负责人华威解释:“eduroam是education roaming的缩写,是一种安全的全球学术无线网络漫游服务,目前已经覆盖了70多个国家和地区的大学及科研机构。”

目前,加入eduroam联盟的世界名校有哈佛大学、麻省理工学院、牛津大学、剑桥大学、哥伦比亚大学等,国内则有北京大学、上海交通大学、复旦大学等15所。宁波诺丁汉大学是中国第七所、浙江省第一所加入该联盟的学校。

# 坐马桶会便秘? 马桶:“不能怪我!”

## 如何科学排便,听听医生是怎么说的

有人喜欢坐在马桶上玩手机、看报纸,长此以往容易导致便秘。于是有人呼吁:“不要坐马桶,改成蹲坑最好!”“马桶是被冤枉的!”市第二医院肛肠外科于骅主治医师,“科学的排便姿势和良好的排便习惯,才是解决问题的关键。”

### 蹲坑不见得比马桶好 智能马桶圈是个好东西

自从有了马桶,便秘患者的队伍就越来越庞大。以前许多家庭的卫生间里都会放一叠书,一如厕就抽出一本来翻;智能电子产品越来越多之后,在马桶上能干的事情就多了起来,发微信、看电影、打游戏……5分钟就可以解决的事情,常常要待上半小时。长此以往,就会导致排便不畅,进而引发痔疮等疾病。

于是,不少医学专家建议市民尤其是排便不畅者,尽量改回使用蹲坑。医学专家支持蹲坑还有一个原因:他们认为从生理结构上分析,蹲姿比坐姿更容易让人排便顺畅。

对此,于骅表达了不同的观点,他认为只要注意坐姿,改变不良习惯,还是坐马桶更有助于排便。

他举了个例子:有一名60多岁的男性患者,长期使用蹲坑,但多年来一直排便困难,每次排便最少15分钟,蹲得两腿发麻。于骅指导他改成坐姿,并辅以饮食习惯等调整,慢慢地便秘问题就缓解了许多。

“其实,蹲坑很容易让人腿酸腿麻,且重心不稳,时间一长就容易让人分神,这和看书、玩手机的坏处是差不多的,坐马桶就不会有这个问题。”于骅说,关于坐姿的问题,是可以调整的,靠在马桶背上、臀部嵌入马桶圈里面,就会加重身体的循环障碍,导致便秘,坐马桶时如果能够双脚着地,重心前移,臀部上抬,就可以让排便顺畅,这和蹲姿的效果是一样的。

于骅说,排便后在马桶上做这几个步骤,可以有效预防痔疮:

首先,排便后,有意识地将3~5次肛门收

缩,能增强括约肌功能,消除疲劳。

其次,按摩肛门,可改善局部血液循环,方法是在每次大便后用软纸在肛门部位按揉,可按顺时针和逆时针方向交替按摩10~20次。

最后,用温水坐浴,既可以洗净肛门皮肤褶皱内的污物,还能促进局部血液循环,对保持肛门的清洁和生理功能有重要的作用。

于骅忍不住给智能马桶圈做了个“广告”:“在日本马桶圈自动冲水装置到处都有,连公共场所都有。为什么日本政府花这么多钱安装这个,是因为日本人调查发现,使用自动冲水之后,日本人的痔疮发生率下降了。自动冲水器的温水具有按摩和松弛的作用,以上三个步骤都可以通过它来完成,所以这也是我支持坐马桶的原因之一,我建议有条件的家庭,不妨安装一个智能马桶圈。”

### 二次排便容易便秘 悠着点才是硬道理

有科普文章说,“人的排便有两种方式,一次式和二次式。一次式是在排便反射冲动下,一次性排出肠道粪便。二次式是在一次排便后,需要第二次排便冲动,再次增加腹压和松弛肛门括约肌排出残余粪便。由于二次排便间隔时间长,蹲便时间长,导致肛门周围静脉曲张,更易患便秘乃至痔疮。”

于骅说,在门诊中他的确发现,多数便秘者是二次排便人群。时间长是不可控的“先天因素”,但这类人群便秘其实更多的还是因为用力不当这个“后天因素”,而后天因素完全是可以纠正的。

一名50多岁的女士已经有20多年的便秘史,每次排便至少半小时,且伴有肛门坠胀感,经过检查,于骅发现她的直肠黏膜已重度脱水。

经过仔细的沟通,于骅认为这名患者的便秘和用力不当密切相关——长时间排便不好,以为只要自己用力,就能快速排便,可惜起到了反作用,过度用力会使腹压升高,压迫盆腔,导致脏器下垂,反而压迫了直肠的空间,阻碍了排便。

### 饮食调整可以改变排便时间 最好在10分钟内解决问题

于是,他建议患者在便秘时做以下四个步骤:放松,深呼吸,提肛,按摩肚子。或者干脆起来,等一下再上厕所。此外,改变饮食习惯,多吃果汁蔬菜水,多补充膳食纤维。

于骅说,这四个步骤适用于所有人群,“悠着点,总没有错!”

排便时间超过30分钟就会引发痔疮,这已经是医学界的共识。但排便时间究竟应该控制在多长呢?网上有一种说法:3分钟以上就会引发痔疮。于骅认为,这样的说法太武断,“并没有一个绝对的数字,但我建议大家最好在10分钟之内解决问题。”

关于排便的时间问题,于骅说,其实不光是时间长短的问题,还有一个何时排便的问题。排便的时间是可控的,但不是通过“硬生生憋住”来控制,而是通过饮食调整来控制。

很多人尤其是学生和上班族,会因为上课、工作忙等因素而耽误排便,殊不知,长期不顺其自然的结果就是便秘。

30多岁的女白领小玲(化名),因为上班时间比较早,所以每次早上一有便意,她就忍着,打算等到单位再去解决,结果到单位以后,便意早已“烟消云散”。如此反复,她好几天才能排一次便,而且每次都感觉很困难。

于骅让她刻意在中午和下午多喝果汁,润肠,不知不觉地,小玲的排便时间从早上改到了晚上,没有了时间的困扰,她的便秘情况也就自然而然地消失了。

于骅说,还有一种特殊的排便时间问题,大多出现于儿童和肠胃功能薄弱的人身上,就是一吃饭就想排便。这种现象叫胃肠反射,这类人群容易腹痛、受凉、拉肚子。如果有这种情况,就要多运动,多吃瘦肉、大豆等食品补充蛋白质,多吃五谷杂粮补充维生素B,忌食生冷,此外还要多运动,改善体质。

记者 鲍云洁 通讯员 郑轲