今年宁波市区公共自行车建设启动

市域范围内公共自行车将全覆盖

记者昨日从我市交通部门了解到，近日市客管局组织相关部门开展了今年网点实地踏勘，这意味着宁波市区2017年公共自行车项目建设拉开帷幕。今年我市计划建设公共自行车标准网点200个，投放车辆5000辆。

刚刚过去的2016年，我市新增公共自行车标准网点239个。运营3年多来，标准网点数量由最初的600个增加到目前的1468个，增幅144.67%。新增自行车近6000辆，目前车辆投放总数达到3.6万辆，与2013年的1.5万辆相比，增幅140%。公共自行车不断向城市边缘延伸，如北仑区滨江新城区域，去年首次迎来公共自行车，建成公共自行车网点19个、桩位545个，今年将继续计划建设公共自行车网点20个、605个桩位，进一步完善网点布局，方便市民短途出行。

根据计划，今年，我市公共自行车将结合轨道交通建设与公交线网优化，通过查漏补缺，优化网点布局，同时将覆盖范围拓展至机场路以西，首次覆盖集士港、古林等城西片区。此外，今年东钱湖区域也将迎来公共自行车网点。今年，象山县也会迎来公共自行车，宁波将实现市域范围内公共自行车全覆盖。

时下，绿色低碳的公共自行车已成为市民出行新宠。统计显示，宁波市民平均每次租用自行车的时间为18分钟，按照每小时12公里的骑行速度计算，每人次的平均骑行里程为3.6公里。截至去年年底，宁波公共自行车行驶里程已达3.6亿公里，相当于绕地球9000圈，减少二氧化碳排放近26000吨，由于1小时内租用免费，市民的免费租借率超过了98%。

记者 范洪

吃腌肉，夫妻俩亚硝酸盐中毒

专家建议，在腌制泡菜、腊肉时尽量多放盐

近日，因为爱吃腌肉，家住鄞江的小张夫妻俩突发亚硝酸盐中毒。不仅全身皮肤铁青，连血液也变成蓝黑色。所幸经抢救，两人转危为安。回想起这次意外，夫妻俩心有余悸，也希望给同样爱吃腌制品的人们提个醒。

小张告诉记者，事情发生在上周的一天中午。他和妻子像往常一样吃完午饭，不久，就出现了头晕、呕吐、呼吸不畅的症状，并且都面色发紫。两人很害怕，赶紧拨打120求救。

夫妻俩被送到浙江大学明州医院急诊科。接诊的是科主任、副主任医师涂龙。涂医生回忆，两人入院时，面色发青，口唇耳朵发紫，血压、血氧等指标都不正常。更让人吃惊的是，从小张体内抽出的血液竟然是蓝黑色的。

像中毒！经询问，得知两人中午吃的都是腌肉时，涂医生初步判断，这是亚硝酸盐中毒。医护人员当即开展急救，使用亚甲蓝静脉注射及抗氧化治疗。大约5分钟后，夫妻俩脸上的青色逐渐退去，体内血液也恢复了正常的红色。

腌肉是再寻常不过的食物，又怎么会导致亚硝酸盐中毒呢？原来，小张是个吃货，尤其喜欢吃腌肉，前不久学会了自制腌肉，事发前吃的就是他自己做的腌肉，做完放了有一周了。

“亚硝酸盐是腌制品腌制过程中的产物。一般情况下，在腌制的24小时内，亚硝酸盐的含量很低，但接下来的几天，一般冬天六七天，夏天三四天，会达到顶峰。”涂医生介绍，从时间上推算，小张夫妻俩吃的腌肉，恰好是最“毒”的。

不少老宁波都爱吃腌制品。那么，享用美味的同时如何减少亚硝酸盐的危害呢？专家建议，在腌制泡菜、腊肉时尽量多放盐，一定浓度的盐能抑制许多腐败微生物的繁殖，对腌制品具有防腐作用。如果盐放得不够，食物容易变质，产生大量亚硝酸盐，增加食用风险。

记 者 童程红
通讯员 姚璐璐

慈溪附海镇打造“健康家电小镇”

能够产生和人体内自由基广泛结合的富氢水的水杯、饮水机；每个储藏室（冷冻、变温、冷藏）都不会结霜的全风冷冰箱；在梅雨季节也能轻松保持家里洁净干爽的家用除湿器……昨天，在第13届中国慈溪家电博览会唯一设有乡镇级别独立展馆的附海镇举行新闻发布会，通过15家代表性企业拥有自主专利健康家电产品展示的形式，提出了该镇打造“健康家电小镇”的宏伟目标。

据了解，近年来，附海镇积极引导企业加大科研投入，加快创新发展步伐，除了积极培育高新技术企业、科研创新企业、工程技术中心外，着力指导企业进一步加强知识产权创造、运用和保护，促进发明专利增量提质，尤其注重企业在健康技术方面的专利获得。到2016年，该镇每万人专利申请总量完成率和发明申请完成率已连续6年位列慈溪市第一。

为了提升附海健康家电的发展质量和对外影响力，去年7月份，该镇筹备成立了健康家电联盟，着力打响附海健康家电地域品牌。联盟各成员以生产全方位服务人体健康的家电产品为目标，承诺使用卫生安全的原材料、清洁环保的制造工艺，以及贯穿于研发、原材料采购、生产、检验、销售每一个环节，严格产品质量管控，提高家电产品的整体质量。此外，附海镇市场监管、卫生监管、环保等部门也将家电企业产品健康标准纳入日常监管服务范围，引导企业走健康发展之路。

目前，附海健康家电联盟已拥有像龙巍环境科技有限公司、赛特斯电器公司、华芝电器集团这样的成员企业72家。下一步，该镇将编制“健康家电小镇”建设3年行动计划，着力构建以健康家电为主要特色的区域产业格局。

记 者 吴震宁
通讯员 黄天远 欧阳文军

今天
多云
微风
4℃~15℃

明天
多云
微风
4℃~16℃

后天
多云
西北风3~4级转北风4~5级
5℃~16℃

承承看天

周四又有冷空气来啦

昨天开始，进入农历二月。有诗云“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀”，横看竖看也该到了奔着春暖花开去的时节。

无论是刚刚过去的双休日，还是即将到来的本周前半段，还真让人有种如沐春风的感觉。据市气象台预报，今天到周三，我市都将是多云的天气，气温也将逐步回升，预计最高气温将维持在15℃~16℃，向来喜欢“拖后腿”的最低气温也将回升到5℃左右。

日温差还是有点大的，大家在穿衣的时候要多斟酌。民间有句俗话叫“二八乱穿衣”，说的就是临近季节更替，气温变化快，起伏大，有时一天之内就恍如两个季节，很多人都不知道该怎么穿衣服。

但从天况来看，周四本该是本周最好的一天，大晴天。冷空气却偏偏选择在这一天来“骚扰”我们。

跟随冷空气而来的是大风和降温。从目前的预报看，周三到周四，我市沿海海面将会有8~9级偏北大风。降温则主要体现在最低气温上，预计届时市区最低气温将重新跌至2℃~3℃。 石承承

健康

冬春交替谨防心脑血管疾病

时下我国北方各地气温回暖，进入冬春季节交替。专家提醒，乍暖还寒，人体生理机能处于适应期，切勿骤然减衣，需留心心脑血管等疾病发作。

据哈尔滨医科大学附属第二医院神经内科三病房主任付锦介绍，冬春交替，室内外温差大，易超出人体血管的生理调节范围。此时，人们的生活起居、心理状态更迭，易使神经系统失衡，出现心烦焦虑、食欲不振、头痛头昏等。

“北方地区冬季漫长、气候寒冷，饮食呈高脂高盐特点，是心脑血管疾病的高发区。”付锦解释说，冬春寒冷，两季节气候特点错综出现，人体机能反复适应调整，造成机体疲劳，免疫力下降，加之作息不规律、过量饮酒等，易致突发性心脑血管疾病。

医生建议，宜合理规划锻炼计划，待日出后再出门活动，注意御寒，以走路等方式为宜，避免剧烈运动。保证充足睡眠，不可过度贪睡。保持心情舒畅，饮食上少盐少脂，一旦出现胸闷、心慌等不良症状，需及时就医。 据新华社

每天一句宁波话

词条：巴弗能够
解释：巴不得；盼望，希望。
例句：巴弗能够侬早眼好。[希望你能早点好。]

钱元平 辑录
任山葳 配图

福彩

双色球第2017022期
红色号：02 06 15 16 18 32
蓝色号：15
15选5第2017050期
基本号：05 10 11 12 13
3D第2017050期 开奖号码：2 7 8

体彩

6+1第17022期：0 4 5 6 5 0 +3
20选5第17050期：03 04 07 15 19
排列5第17050期：3 0 7 8 0
（中奖号码以彩票中心公告为准）

●广告部:87685741 ●传真:87682525 ●办公室:87682550 ●时政新闻部:87682738 ●社会新闻部:87777777 ●财经新闻部:87682476 ●产经新闻部:87682480 ●商贸新闻部:87682429
●地址:宁波市灵桥路768号 ●邮编:315000 ●印刷:宁波报业印刷发展有限公司 ●法律顾问:京衡律师集团 陈有西律师 陶旭峰律师 高新区研发园C15幢5楼 电话:27896896 发行咨询:87685669、87682340