

暑期“手机游戏并发症”多发 医生提醒:玩手机要适度 多参加户外活动

记者视点

□见习记者 毛淦颖
恰逢暑假,玩热门手机游戏的市民增速迅猛,一些爱好者更是一有空就呼唤朋友组局玩,玩一局长达20分钟甚至更久,有的市民不惜熬夜打游戏,长期积累得了“手机游戏并发症”。

眼科接待病人增加
市民杨先生是手游的狂热玩家,尤其是晚上完成工作躺在床上后,总喜欢开几把,玩到凌晨两三点是家常事。关了灯,对着手机昏暗的光,杨先生出现了眼

睛通红、视野模糊、视力逐渐下降的情况,诊断后发现是黄斑病变。而这也是一种典型的老年病,多发于60岁以上的老年人。
区人民医院眼科主治医师周雪维告诉记者,每年暑假眼科接待的病人要比平时多一两成。多为长期积累引发的干眼症、眼疲劳、近视等,跟很多人过于依赖手机有关。周雪维建议:“要少玩手机,长时间玩手机后要闭眼休息。可以多参加户外活动,有研究表明参加户外活动有利于视力保护。”
长时间专注低头玩游戏,容易引发颈椎病、腰椎受损。同时,电子辐射会产生皮肤病,影响血液循环,长出色素沉着斑,辐射带来的刺激因子还会给皮肤敏感的人带来脸部瘙痒、红斑等。熬夜玩游戏打乱了人们的

生物钟,影响内分泌,使人们的抵抗力和免疫力下降,在白天容易疲劳、精神不振。医生建议要多参加户外活动,谨防沉迷于手机游戏。
腱鞘炎患病率逐年上升
市民李小姐是手游爱好者,平时只要一有空就缝缝补补,拿出手机一玩就是几个小时。每天中午和晚上是她的固定游戏时间,躺在椅子上,手指不停地点击屏幕,长久保持同一个姿势。一日起床时,她突然感觉手指酸痛,大拇指和无名指关节红肿,出现僵硬,指关节活动受限,才知道自己患上了腱鞘炎。
“腱鞘炎是临床上较为常见的手外科疾病之一,主要是手指肌腱频繁进行高强度的单一重复的活动,导致腱鞘组织过度摩擦,从而发

生炎症反应、纤维变性,进而引起局部疼痛、肿胀、异响以及手指活动受限。”区人民医院骨二科主任姜跃国告诉记者,“以前是中老年人较多见,他们在年轻时经常做家务、织毛衣,关节反复磨损,多年来容易患上腱鞘炎。而近年来由于人们对手机的过度依赖,腱鞘炎患病率逐年上升,且呈现年轻化趋势。”
姜跃国表示,轻微的腱鞘炎可通过锻炼、吃药得到缓解,对于病症严重且保守治疗效果欠佳的,建议手术治疗。“预防腱鞘炎,最好的办法就是休息,工作间隙做一些伸展运动,如手指保健操。玩手机要适度,最好每隔一小时就休息十分钟,改变姿势、换换手指,防止单一手指过度劳累。出现不适时可用热敷,活血止痛。”姜跃国提醒道。

全民健身日来临 8月5日起区体育局直属场馆免费开放一周

□通讯员 周力
本报讯 8月8日为全民健身日,区体育局直属场馆于8月5日-11日向市民免费开放。
开放场馆名称及健身项目分别为:体育馆综合训练馆开放羽毛球项目,铜屏全民健身中心开放篮球、气排球、羽毛球三个项目,体育馆室外场地开放篮球、门球、足球三个项

目,体育馆澳泊森泰化气排球馆开放气排球项目,华信网球场开放网球项目。具体开放时间为:8月5日-11日每天上午7时30分-11时,下午2时-5时30分,晚上6时30分-9时(灯光篮球场、门球场)。
开放期间部分场馆实行凭券免费健身。免费开放券当天领取并做好登记,仅限当天使用。

“虾兵蟹将”游上了市民餐桌

□记者 徐华良 通讯员 袁盈波
本报讯 记者昨天从奉中、农批等市场采访中了解到,有少量新鲜渔货开始上市,市民能吃到透骨新鲜的海货了。
昨天一早,记者在奉中菜场发现上市供应的新鲜渔货还是很少,这些海鲜大多是从路林市场、江东水产批发市场采购来的,品种有带鱼、小黄鱼、青鲑鱼等,价格与去年同期差不多。一位不愿透露姓名的经营户告诉记者:“从东海捕上来的海鲜刚刚运到,数量还不是很多,品种也少,估计再过几天,大批渔货就会运到,市民能吃到品种更多的海产品。”记者在农批市场采访中观

察,新鲜的海产品不是很多,等过几天才会有大批海鲜供应。
记者昨天采访了区海洋与渔业执法大队副大队长孙道平。据他介绍,我区8月1日起去舟山群岛捕鱼的5艘渔船渔获物早在前天就在沈家门水产批发市场销售,不会运到桐照码头来销售,这样运费成本太高不合算。今年是我国实施伏季休渔制度第22年,也是全国实行统一休渔第一年。由于休渔期时间延长,渔业资源得到了恢复,开捕形势不错。在象山港海域捕捞的201艘小型渔船在8月1日开捕当天晚上就把捕上来小海鲜在莪湖、裘村、松吞的当地进行售卖,主要有虾、蟹等小海鲜。

40余名中青年画家来溪口写生



8月1日至3日,由福建师范大学美术系教授林荣生率领的40多位中青年画家来溪口境内的古村进行艺术采风。他们先后来到岩头古村、石门古村、葛竹古村和栖霞坑古村。通过艺术写生采风,他们感受了奉化秀丽的自然风光,不少画家表示愿用手丹青好好宣传奉化,让更多的画家来奉化创作写生,让更多人了解奉化。
通讯员 毛朝晖

23、28、30究竟多少元? 没上车能否收取空驶费? 乘客质疑出租车司机乱收费

□记者 毛超峰
本报讯 近日市民古小姐向本报记者反映,她在使用滴滴出行叫出租车时遭到了司机乱收费的情况,虽然滴滴公司退还了7元差价,但古小姐觉得不满意,“既然他会在我这里乱收费,说不定也会在别处乱收费,我要的是一个合理的解释。”
7月24日晚,古小姐用滴滴叫了一辆出租车,约定好在奉化银泰城上车,前往江口街道罗蒙大厦附近,到达终点后古小姐在手机上收到了一张金额为30元的账单,支付完车费正准备下车的古小姐无意中看见出租车上的计价表显示的金额为23元。于是古小姐对司机毛师傅提出了疑问,面对质疑毛师傅改口称实际车费是28元,并表示愿意退还2元车费。面对毛师傅前后不一的两个价格,古小姐感到十分生气,她拒绝了毛师傅提出的退还差价的提议,并表示要向滴滴公司投诉毛师傅乱收费的行为。

者,针对古小姐反映的情况,他们也向司机毛师傅做了了解。当天毛师傅在桃源路附近抢到了滴滴出行发来的订单,就按下计价表前往银泰城门口接古小姐,到达终点后毛师傅输错了车费,发现失误后毛师傅向古小姐表示愿意退还差价7元,毛师傅还表示两人在当晚就差价问题已协商完成。这跟古小姐告诉记者的并不一致。
王经理表示,如果按车程来计算,从银泰城上车至罗蒙大厦,单趟车费价格确实在23元左右,而毛师傅是从桃源路开始按表计价,算上接上古小姐之前的一段空驶费,价格才会变成28元。面对古小姐的投诉,王经理表示会积极沟通,争取尽快帮古小姐解决这个事情。
对于王经理提出的空驶费问题,记者联系到了区车管所,公交出租管理科的工作人员告诉记者,物价部分对于出租车收取空驶费有严格规定:单程散客在6公里以内,不得向乘客收取空驶费,超过6公里部分可以按公里租价加收50%的空驶费。对于往返出租车乘客不得收取空驶费。记者了解到收取空驶费需从乘客上车后开始计价,出租车从接单开始到接到乘客的这段空车路程不应算在总车费内。此外空驶费的计价程序已预先输入在出租车的打表计价器内,乘客无需额外支付空驶费。

用爱化成一股清凉的风

锦溪杂谈

□斯达
烈日灼肤,空气似燃。对一些户外工作者来说,“高温”“流汗”是他们在夏天无法逃避的字眼。如不是亲身体验,很难真正体会到户外劳动者的辛苦。曾经

有一位环卫工人告诉笔者,到了夏季她都会在出门前准备好一天所需的饮用水,但到了高温天,这些自带的饮用水往往在上午就已经被喝完,有时甚至靠喝自来水解渴。近几年虽然很多商家都愿意为户外工作者尤其是环卫工人提供饮水服务,但对部分环卫工人而言还是觉得张不开嘴,迈不开腿。不少爱心饮水点的商家也表示,不少环卫工人对于进门倒水还是心存顾虑。
今年是本报“一杯水 清凉一

座城”公益活动开展的第五年,随着活动的持续开展笔者欣喜地看到,有越来越多的户外工作者愿意放下心中的顾虑,走进饮水点内饮水。部分爱心商家甚至会主动向需要帮助的人抛去“橄榄枝”。一些商家除提供饮水服务外,还准备了解暑的药品和休息的椅凳,有商家表示通过设立爱心饮水点,拉近了他们和环卫工人之间的距离,彼此之间也多了一份照应。
据统计,目前全区的爱心饮水

点已达200家,饮水点位置也从城区慢慢向镇(街道)辐射,而很多商家从活动开始第一年就积极参与,至今已坚持供水5年。也许对于商家而言,提供饮水只是举手之劳,但对于在烈日下辛苦劳作的工作者而言,一杯凉水就是他们最好的慰藉。因为一杯凉水就像是释放善意的窗口,用点滴爱心凝结成的清风,给每一位户外工作者带去了夏日的清凉。

回到家后古小姐拨打了滴滴公司的客服电话,客服专员表示愿意在系统上退还7元差价,同时对司机毛师傅进行扣分处理。对于滴滴公司提出的解决方案,古小姐表示并不满意,“我在乎的不是这几元钱,我只是希望得到一个说法。”古小姐告诉记者。随后记者联系到了该辆出租车的所属公司奉化泰安出租车有限公司,负责投诉处理的王经理告诉记者

更正说明

因我单位提供数据有误,《奉化日报》8月3日1版刊出的《奉化博物馆文物征集领导小组召开第一次会议拟征集藏品74件》一文第2段中,“总价在100万元以上”,应为“总估价1000万元以上”。
特此更正。
区文物保护管理所

溪口牌门路段垃圾要求清理

来电:有市民向本报新闻热线反映,溪口牌门路部分路段垃圾较多,要求清理。
回复:溪口镇答复,已联系相关环卫站,对该路段垃圾进行清理。

大学生户口回迁能否分户

来电:有市民向区长热线咨询,大学毕业户口迁回奉化农村,可以和父母分户吗?
回复:区公安分局答复,根据《浙江省常住户口登记管理规定》,户内因发生婚姻分家等变化需要分户,且房屋所有权、使用权已经分割的,可以凭能够证明房

劳动保障受理时限如何规定

来电:有市民向区长热线咨询,劳动保障方面的受理程序、受理时限如何规定?
回复:区人社局答复,劳动保障行政部门应当自接到投诉之日起五个工作日内依法决定是否受理,并于受理之日起立案查处。劳动保障行政部门立案查处的劳动保障违法案件,应当在60个工作日内完成调查;情况复杂的,经劳动保障行政部门负责人批准,

西坞基建工程何时完工

来电:有市民向本报新闻热线咨询,西坞正在进行的基建设施建设何时完工?
回复:西坞街道答复,目前,西坞水乡古镇建设中基础设施建设项目五管三线下地等预计年底可以完工。

广南商城一带是否有拆迁计划

来电:有市民向本报新闻热线咨询,奉化广南商城这一带是否有拆迁计划?
回复:区征迁办答复,广南商城这一带暂无拆迁计划。

可以延长30个工作日。

ICBC 中国工商银行 “金牡丹”理财专栏

基智定投

投资良方的客户。
☆ 特色优势
第一,进一步降低定投申购成本。基智定投跟踪指数均线,并在市场指数低于指数均线水平时,加大扣款金额;在高于指数均线水平时,减少扣款金额,摊平长期申购成本,降低投资风险。
第二,更加灵活的投资方式。基智定投自动按照客户指定的日期、指数、均线按照一定比例金额进行每月定投申购,既提升基金定投申购的功能,又提高投资的效率。
详情请咨询工行各营业网点。
咨询热线:88585095

你不理财 财不理你 工行专家 帮您理财