

“逆风少年”的成才之路

——记首届全国职业技能大赛冠军蒋昕桦

百姓故事

记者 景小芳
通讯员 陈标

从中考失利到斩获全国技能冠军，从默默无闻的学生到奉化工匠代言人，这些经历让00后的蒋昕桦成为传奇人物。

蒋昕桦是西坞街道蒋家池头村人。2017年因中考失利未能入读普高，当时他特别失落迷茫。在亲戚介绍下，进入宁波技师学院学习汽车专业。“从小到大

由于学习原因备受打击，我想从这里起步，靠技能改变未来。”蒋昕桦坦言，尤其想证明给家人看。

“一台机器，就是我的一个朋友，刚开始只能了解它表面的东西，随着交流深入，了解就越多。”从进入学校后第一堂课开始，蒋昕桦就认真听讲做笔记，一步一个脚印地跟着老师学习重型车辆维修知识。慢慢地，他从众多学生中脱颖而出。

2019年12月，在首届全国职业技能大赛校内选拔赛中，蒋昕桦遗憾地被淘汰。“当时心里不服气，但我很快调整心态，把它看作是一次学习机会，以第一名为榜样，争取进

步空间。”这次选拔赛让他意识到自己的短板，并竭力补足，甚至有时看资料到凌晨一点。

长期高强度的刻苦训练，蒋昕桦的腰逐渐吃不消了。“刚开始，因为缺乏锻炼，身体比较弱，所以经常感觉体力跟不上。”这也让他明白重型车辆维修除了技术，还需要很好的体力，为此他每天坚持绕操场晨跑锻炼。

被淘汰5个月后，蒋昕桦迎来一次和备赛选手共同测验的机会，并获得第一名的好成绩。在经过多次测验后，他逆风翻盘，最终获得代表浙江省参加首届全国职业技能大赛的

机会。去年12月13日，他一举斩获首届全国职业技能大赛重型车辆维修项目金牌。今年他还将加入国家集训队，向世界大赛发起冲击。

进入集训队后，蒋昕桦发现需要娴熟地掌握英语。“我在初中的时候，英语经常考不及格。为了参加技能比赛，我只能拼了。”现在，他不但能看懂各种英语资料，还能熟练地与裁判用英语交流。

对于未来规划，蒋昕桦表示，希望毕业后能留校当一名教师，充分发挥所学技能，培养更多优秀的学生参加技能大赛。

“牵手库车与爱同行”义卖举行

共筹得爱心基金5940元



本报讯(记者 黄嘉婷 通讯员 沈明芬)近日，西坞街道中心幼儿园举行“牵手库车，与爱同行”义卖活动，共筹得爱心基金5940元，所筹善款将购买学习与生活用品，邮寄给库车第一幼儿园的孩子。

活动当天，幼儿园设立10个园

内义卖点与2个园外义卖点。孩子们化身摊主，向每一位行人售卖玩具、书本以及自制木艺工艺品。孩子们的爱心与热情不仅点燃了幼儿园，而且带动了幼儿园周边市民为爱心义卖助力。

市民休闲又增好去处

东门广场“五一”试开放

近日，位于区政府东侧的东门广场试开放。该广场占地33658平方米，自东向西分迎宾广场、音乐广场、集散广场和国旗广场，地下停车位650个。广场中轴可进行3D投影灯光秀，广场上榉树、香樟、吉野樱、红果冬青等树木层次分明，为城市增添勃勃生机。

记者 王红雨

厂家伪造张贴“中国能效标识”

商家未尽查验义务被查

本报讯(记者 陈培芳 通讯员 陈勋浩 谢洁静)近日，区市场监管局接到举报，称一家电经营商户销售的家电产品“中国能效标识”存在问题，未标注生产者名称及产品规格型号，扫描能效信息码也未能显示能效标识具体信息。

根据线索，执法人员到现场

检查，发现该店在售的7台油烟机及1台燃气灶的“中国能效标识”存在上述情况。经查，该批油烟机、燃气灶“中国能效标识”竟为生产厂家伪造张贴。目前，此案已依法移交生产厂家管辖地市场监管部门调查处理，同时，区市场监管局责令该家电经营商户停止经营违法产品。

“消费者对‘中国能效标识’可谓既熟悉又陌生，许多家用电器都有张贴，可是看不懂、怎么挑选是个大问题。其实能效标识是为用户和消费者购买决策提供必要信息，引导帮助消费者选择高能效节能产品，倒逼生产厂家研制节能环保产品，提高节能意识。”该局工作人员告诉记者，根据《能源效率标识

管理办法》，我国能效标识为五个等级，低于等级五市场准入指标要求的产品不允许生产和销售。目前市场上不少厂家为推销产品，伪造、冒用能效标识，或利用能效标识虚假宣传。市场监管部门提醒：消费者在购买家用电器时，需要擦亮眼睛，仔细辨别，避免踩入消费陷阱。

为什么打呼噜的男人比女人多？

从生理结构上他们就输了

科普天地

每当深夜到来，不少人家会发出阵阵规律的巨响：有的像开电钻，有的像发动摩托车引擎，还有的活像一台轰隆作响的洗衣机……在成年人中，每5人就有1人睡觉时习惯性打鼾。而在这些人中，男性的比例更高。

为什么男人比女人更易打呼噜？

这与男女生理构造差异，生活习惯不同有关系。具体来说，

原因有以下几个：

脖子上脂肪多、气道狭窄。声音是气流通过口腔、鼻腔和咽喉中各种肌肉形成的腔隙发出的。人在睡眠中唇、舌、颊、颚部肌肉不会随意搭配形成各种空腔，但始终留出一个大的通道——咽部，如果这个通道变窄了，那么气流通过时就会发出声音，这就是打鼾。

喉头位置比女性低。从生理解剖结构看，男性的喉头位置比女性低，这就导致他们的喉咙中空间更大。

性激素对呼吸道的影响。男人的性激素可能对呼吸道有不利影响。有研究发现，男性的主要性激素——睾酮，会让呼吸道更容易塌陷，

并且可能引起呼吸不稳定。而女性的主要性激素——孕激素和雌激素，却能稳定呼吸，避免堵住呼吸道。

抽烟喝酒的比例高。烟酒会增加打呼噜的几率。根据流行病学研究，吸烟者打呼噜的风险是不吸烟者的2倍。

为什么打鼾不会吵醒自己？

大脑熟悉自身节律，长期打呼噜的人对鼾声的敏感度降低，屏蔽掉了这一噪音。也有人称听到过自己的呼噜声，或被自己的呼噜声惊醒，这可能是由于呼吸道不畅引起的异常声音，听者把它和呼噜声混淆了。

你的呼噜声是否该看医生？

打呼噜未必都是病，人们在劳

累、醉酒后等情况下也可能出现，但是如果伴有以下情况时，则是身体发出的危险信号，应该引起足够的重视。

1. 尽管睡了一整夜，醒来仍然感到十分疲惫。2. 夜间反复出现呼吸暂停，甚至憋醒。3. 晨起后口干舌燥，头痛。4. 白天总是困倦或打盹，在开会、坐车时很容易睡着。5. 暴躁易怒，睡眠时血压升高。6. 注意力不易集中，记忆力下降。

在所有打鼾中，真正危险的是由睡眠呼吸暂停引起的打鼾。有长期打鼾史的患者，最好到医院做一次睡眠监测。

来源: 科普中国

民声传递

何应村今年是否有建设规划

来电:有市民向本报新闻热线咨询，萧王庙街道何应村今年是否有建设规划？

回复:萧王庙街道办事处答复，何应村今年村庄建设规划是农居房二期改造。

民声传递

方桥今年民生工程有哪些

来电:有市民向本报新闻热线咨询，方桥街道今年民生工程有哪些？

回复:方桥街道办事处答复，街道2021年民生工程有长河北路原卫生院地块停车场改造工程，卫生院临时用房地块公交候车亭新建工程，建成区照明亮化工程，宁南区块在建上海师范大学附属实验小学，4号、5号、6号安置房，宁波市第一医院奉化方桥院区。

民声传递

牌亭村今年是否有建设规划

来电:有市民向本报新闻热线咨询，萧王庙街道牌亭村今年是否有建设规划？

回复:萧王庙街道办事处答复，牌亭村今年将建设居家养老中心和2座公共厕所。

民声传递

奉化滨海实验学校进展如何

来电:有市民向本报新闻热线咨询，奉化滨海实验学校目前进展如何？

回复:区教育局答复，奉化滨海实验学校共建合作协议已签约，项目进入筹划阶段。

ICBC 中国工商银行

“金牡丹”理财专栏

工行可转让大额存单

安全保障不变 更多优点加持

工行奉化支行网点地址及联系电话

网点名称	地址	电话
奉化支行营业部	奉化区公园路19号	0574-88523493
奉化溪口支行	奉化区溪口镇中兴西路46号	0574-88850260
奉化中山支行	奉化区中山路7号	0574-88510330
奉化大桥支行	奉化区桥东岸路135-137号	0574-88522166
奉化新丰支行	奉化区义门路62号	0574-88928247
奉化大成支行	奉化区大成路226号	0574-88526554
奉化东郡支行	奉化区斗门北路209-215号	0574-88520043
奉化西坞支行	奉化区西坞街道西坞南路21号-5	0574-88535676

你不理财 财不理你 工行专家 帮您理财

遗失声明

舒亚军遗失坐落于大桥镇舒前村不动产权证书，土地证号1-30-10816，土地使用权面积125.4平方米，声明作废。