

# 他们看不见，却一致点赞

## 81890光明俱乐部26位盲人“尝鲜”宁波地铁

本报讯(记者王佳 通讯员方新年 张建儿)昨天上午9时,宁波轨道交通1号线徐家湾长乐站,26位盲人在81890光明俱乐部、夏慧慧文明车队志愿者以及车站工作人员的帮忙、指引下,“尝鲜”宁波地铁。

“稳,舒服,能感受到地铁很宽敞。”车厢内,一起上车的盲人朋友你一言我一语地谈论着进站后的感受。

无障碍直降电梯、站厅盲道、无障碍公厕、站台护栏、爱心座椅,得到了盲人朋友的一致点赞。

“考虑得很周到。”家住阳光天地的倪师傅每天坐公交车出门,这次地铁体验让他增加了坐地铁出行的信心。“但有个顾虑。”在倪师傅看来,一路试乘下来,由于每站

停靠时间不长,出进站盲道又尚未完全贯通,台阶处容易绊倒,如果独自一人乘坐仍有困难。

随行的志愿者留意到,在站台层,候车区域无障碍电梯口有盲道与排队等候线或平行或垂直,但没有标识“告诉”盲人屏蔽门在哪里,从哪里上车。

“如果没有志愿者或工作人员帮忙,他们没法完成这一步骤。”志愿者小张直言。

据悉,《宁波市轨道交通运营管理办法》中规定,禁止携带犬等动物和充气气球等可能危及乘客人身安全、财产安全、公共卫生安全的物品进站乘车,但导盲犬除外。细节很人性化,全覆盖的盲道屈指可数,大多数盲人只能依靠盲杖或他人的陪同才能乘坐地铁。

“盼陪同者也能享受免票政策。”盲人田师傅说,随着客流量的增加,一些志愿者和工作人员不一定能有时间来照顾盲人及其他残疾人,“如果能对陪护者(仅限一位)实行免费,对我们残障人士来说是件幸事。”

经常出门的陈嘉裕希望地铁正式运行后的初期能有工作人员帮忙引导。“出入口在哪里?刷卡进站,刷卡的位置在哪里?这些都需要好心人提示。”

对此,宁波轨道交通运营公司表示,站内站务员或志愿者看到有需要的盲人或其他残疾人,都会做好相关服务。至于目前站内部分无障碍电梯等设施没有开启的情况,他们表示,会抓紧推进相关工作,争取在试运营期间,无障碍设施都能开通,并不断完善。

## 今天是试乘最后一天 试乘券请赶紧使用

本报讯(记者冯璋 通讯员张晓庆)今天是轨道交通1号线一期试乘最后一天。宁波市轨道交通集团有限公司运营分公司方面表示,手里有券的市民赶紧去试乘。

据介绍,昨天的试乘人数不少,很多小学生在家长的带领下参加了试乘活动。宁波轨道交通集团有限公司运营分公司昨天向市民发放了2万册乘客手册,给市民今后的乘车提供指南和引导。

但是,昨天也有不和谐的现象:不少孩子带着气球进入车站,而1号线有高架段,高架段上有接触网,一旦气球飞到接触网很容易引发事故。市民最好把气球放完气后再携带坐车。

据介绍,本月25日以后,试乘券就要作废了。而30日正式开通运营以后,需购买单程票和刷“甬城通”进站。无论手里拿的是哪天的试乘券,手里有券的市民今天赶紧去试乘。

## 喜闻“敬老”入村规

王宝华



据《郑州日报》报道,郑州市联丰村“村规民约”最近增加了一项特别规定:凡30岁到50岁的村民,不论男女,每年有义务抽出6天时间,去村养老中心照顾老人。这个规定得到村民的热烈响应。村养老中心启用那天,村民徐秀芬、施雅华很早就赶到那里烧热水、调试数字电视,为入住老人提行李、铺床。

“敬老助老”列入村规民约,是新鲜事,反映了该村对老年人权益的重视,以及村民对弘扬敬老美德的自觉与力行,它使少数人的志愿活动上升为全村有组织的献爱行动,更能培育和弘扬中华民族传统美德,并使之成为一种良好村风,相互熏陶,代代相传。

以往有些地方,一到老年节,敬老院里热热闹闹、应接不暇,过了节就冷冷清清、无人过问。联丰村规定30岁到50岁的村民都要当义工,意味着每家有人参与,这就使敬老助老常态化、持久化、群众化有了深厚的基础和力量,是纠正“一阵风”现象的良方。

新修订实施的《老年人权益保障法》第六条规定:基层群众性自治组织和依法设立的老年人组织应当反映老年人的要求,维护老年人合法权益,为老年人服务。联丰村将“敬老助老”纳入村规民约,是落实这一规定的好举措,值得称道。

## 民革市委经济服务团 举办高端经济论坛

本报讯(吴向正 钟美芬)昨日,民革宁波市委员会所属经济服务团举办高端经济论坛,浙江大学国际经济研究所所长、浙江大学——诺丁汉大学中国与全球经济政策研究中心主任、省政府咨询委员会委员赵伟教授应邀作“内外经济大势与我们的选择”的主题报告。市人大常委会副主任、民革宁波市委会

主委王建康出席研讨会并致辞。面对当前严峻的经济形势,民营企业应如何做好转型升级?为消除大家的困惑,民革宁波市委员会经济服务团特举办此次高端经济论坛。在甬部分民营企业、管理人员,银行工作者以及宁波民营企业界代表人士和专家50余人参加了论坛活动。

## 携手同程网吸引近万游客 慈城借力电商 开拓旅游市场

本报讯(江北记者站吴红波 顾筠 通讯员刘平 黄利军)这个周末,慈城古县城景区人头攒动、游客如织。景区与同程网合作,推出“1元玩慈城”活动,短短两天就有近万名游客前往景区参观游玩。

不久前,同程网推出“1元玩景区”活动,慈城古县城景区加强与同程网的合作,联合推出“1元玩慈城”活动。通过参加该活动,游客购买原价75元的门票只需1元,就可以畅游景区内的古县衙、孔庙、校士馆、清道观四个精品景点。

在这里,游客不仅可以感受千年的文化积淀、领略老街古宅的风韵,更能体验文化创意的时尚新潮。为开拓旅游市场,景区近年来借力旅游电商的发展,积极与驴妈妈、途牛、同程、携程、慢悠悠等知名旅游网站开展合作,网络订票的游客人数不断增长。

除了与知名旅游网站开展合作,慈城古县城景区还推出了宁波慈城古县城官方微信平台、微博和APP,向广大网友推介景区。点击打开景区微信平台,最新一条信息是“六一邀你看童话”,小朋友端午假期可到城隍庙西侧的“汉声书吧”看童话、下围棋、玩跳棋,感受慈城浓厚的人文氛围。

前天上午9时半,笔者来到慈城游客服务中心,发现停车场早已满满当当,已网上购票的游客纷纷到售票处排队取票。听说1元就可以游玩慈城,张佩娣让女儿帮忙订了三张票,赶早来到中心取票。“慈城古县城古迹多、百看不厌。”张佩娣说,这已经是她第三次来慈城古县城景区游玩了。这两天,“1元玩慈城”活动不仅受到了甬城市民的热捧,而且吸引了不少外地的游客。

慈城古县城景区是国家4A级旅游景区,包括古县衙、孔庙、城隍庙、清道观、冯翁宅、校士馆等

景点。在这里,游客不仅可以感受千年的文化积淀、领略老街古宅的风韵,更能体验文化创意的时尚新潮。为开拓旅游市场,景区近年来借力旅游电商的发展,积极与驴妈妈、途牛、同程、携程、慢悠悠等知名旅游网站开展合作,网络订票的游客人数不断增长。

除了与知名旅游网站开展合作,慈城古县城景区还推出了宁波慈城古县城官方微信平台、微博和APP,向广大网友推介景区。点击打开景区微信平台,最新一条信息是“六一邀你看童话”,小朋友端午假期可到城隍庙西侧的“汉声书吧”看童话、下围棋、玩跳棋,感受慈城浓厚的人文氛围。



## “共绘中国梦”

昨天,镇海区关工委、区文明办、区教育局、区老龄办联合举行“老少共绘中国梦”手抄报获奖作品展示活动。老年组与少年组66幅获奖作品风格各异。

(胡建华 张寒 余维静 摄)

## 马拉松有风险,参赛须谨慎

本报记者 林海 蒋炜宁 通讯员 谢建锋



截至5月24日24时,共有2990人报名参加将于5月31日开赛的宁波(江北)山地马拉松赛。报名情况之火爆,市民参赛热情之高,出乎很多人的意料。对此,宁波的长跑专家、中医专家郑重提醒:“马拉松是一项挑战人体极限的运动,普通人参赛一定要慎之又慎。”



### 马拉松赛有风险

庄永达教授是宁波市长跑协会的秘书长,长期从事长跑的教学研究和训练,在宁波大学体育学院工作期间,他曾带领大学的专业长跑运动员赴厦门参加马拉松赛。“这些专业长跑运动员的主项是5000米或1万米,为多个长跑项目,他们需要系统训练三四个多月后才去。”

对普通市民来说,没有经过系统的长跑训练就去参加马拉松赛,是属于“无知者无畏”的冒险行为,存在较高的风险。就拿运动强度来说,马拉松赛特别考验人的心肺功能,跑步时心跳会在180次/分钟以上,而“220减去年龄(岁数)”是普通人运动强度的极限。120次/分钟以下属于低强度,120~150次/分钟是中等强度,150~180次/分钟或180次/分钟以上是高强度。即使是20岁左右的专业运动员也是高、低强度搭配,不是每天进行高强度的训练。

庄永达特别提醒,对于第一次在宁波举办的马拉松赛,市民参赛热情高是好事,但在比赛气氛中运动员容易兴奋过度,运动强度很容易超出身体极限,造成各种意想不到的运动伤害。在国

内外举办的马拉松赛上爆出“参赛者猝死”的新闻,也为数不少。

一个健康的正常人需要系统训练4个月,最好是半年时间,才能参加平路的马拉松赛。这次是山地马拉松赛,赛前训练时间会更长。“赛前没有系统训练就报名参赛的市民,建议不要贸然尝试全程,感受一下气氛即可。”

### 赛前准备很重要

为了做好2014宁波(江北)山地马拉松赛的志愿服务工作,确保发生意外情况的参赛选手能在第一时间得到急救护理,江北团区委联合区红十字会于5月18日在宁波大学举办了赛事的现场急救暨紧急医疗救援技能培训,参与此次培训的在赛道上进行志愿服务的志愿者有300多人。

此次培训为期一天,主讲老师从红十字会基本知识、心肺复苏技能、急救急救救护等方面讲解;在实际操作方面,9位来自红十字会的老师分组针对人体模型实施心肺复苏的训练指导。考核合格人员获得了《红十字救护员证》。

本次马拉松赛有各类志愿者500多人,分别来自宁波大学和

各社会组织。

### 中医急救有高招

宁波市中医医院针灸科的主任医师陈雷多年从事中医针灸的临床工作,对于中医急救有自己的独特见解。他表示,山地马拉松赛有其特殊性,在山上发生危险时急救条件十分有限,中医的推拿、穴位按摩和针刺等方法在此时可以急救。

陈雷举例说,山地马拉松赛中参赛者容易发生的危险大致有低血糖、大汗、高热引起的晕厥,心绞痛,胃肠痉挛,肌肉痉挛等。

对于低血糖、大汗、高热引起的晕厥,可以针刺(或用指尖按压)人中、中冲(中指尖)、十宣、内关等穴位,起到舒心的作用。对于虚脱的人,可用指尖按压(或针刺)头顶的百会穴、素髻(鼻尖),肚脐下的气海穴,效果较好。

对于出现胃肠痉挛的人,可用指尖按压(或针刺)梁丘穴,足三里会有明显缓解作用。出现肠肌痉挛症状的,可用指尖按压(或针刺)小腿肌肉凹陷处的承山穴。

陈雷特别提醒,这些技巧只是临时急救的方法,当事人“苏醒或缓解后还必须采取其他的救治及治疗措施,最好是尽快送到医院接受正规治疗。”

## 300家店主 取经“微营销”

本报记者 张正伟



昨日下午,300家网店和百货商店的店主挤爆了宁波日报报业集团报告厅。2014宁波首届移动互联网微营销论坛正在这里举行。

微信是人们普遍使用的手机功能,但如果认为微信只能圈圈朋友、发发语音等,那就落伍了。昨天下午,在2014宁波首届移动互联网微营销论坛上,微信与商业结合产生的诸多营销新应用,让现场观众大开眼界。

“‘青龙老贼’,快给我们讲讲你的经验吧。”论坛现场,一袭黑衣的Wemedia自媒体联盟创始人“青龙老贼”在粉丝们的欢呼声中走上讲台。“发微信不是玩微博”、“微信追求的是客流量,不是客流量”、“微营销不以把商品卖出去为第一目的”、“青龙老贼”果然不同凡响,有关微信应用的理论颠覆了人们的既有认识。

微盟营销总监于丞结合案例,介绍了如何通过微信办理会员卡,举办微商城,以及开展各项促销活动,把线下的各类营销活动,“活生生”搬到了网上。

“我们商场也经常利用微信给会员做推介,听了今天的讲座,才知道以前做了许多无用功”、“微营销很适合我开的小餐馆,既省钱,又能拉来客源,回去后就把它用起来”、“这场讲座让我们知道了微营销的真谛——做好服务,让会员主动关注”……整场讲座4个多小时,现场观众听得认认真真。不少人告诉记者,直到这次讲座,他们才搞懂了微营销的真正“商机”。

潮WIFI创始人卜凯军、腾讯云高级产品经理向国吃还现场讲述了云技术、数据分析等在微营销上的应用。本次论坛由宁波日报报业集团与市贸易局联合举办,作为我市电子商务启蒙的重要活动,中国宁波网、市电子商务促进会等单位还将邀请更多的电商专家和草根达人来宁波普及电商知识。

## 我市开展预防较大以上生产安全事故专项行动

本报讯(记者冯璋)根据当前安全生产形势,市安监局前天发布消息,我市将开展预防较大以上生产安全事故(即死亡3人以上的生产安全事故)专项行动。

结合近年来我市发生的较大事故,防范较大事故的重点行业(领域)为:道路交通、渔业船舶、水上交通、消防安全、建筑施工、危险化学品、特种设备、油气管道、涉氨制冷、船舶修造、喷涂等,以及生产经营单位中涉及劳动力密集、空间有限、可燃爆粉尘三大作业场所。

按照规定,各地、各相关部门要结合实际开展调查研究,从剖析所辖范围生产安全事故发生的原因、规律、特点入手,全面分析安全生产形势,制订预防较大事故专项行动工作方案。各地和相关部门要在6月10日前将工作方案报送市委办。

专项行动期间,市委办将适时组织督查组进行督查。

## 李惠利医院 “一日间手术” 缓解“一床难求”

本报讯(通讯员吕方伟)昨天上午,急需进行乳房肿瘤手术却一时住不上院的陈女士,在李惠利医院接受了“一日间手术”,不仅切除了肿瘤,而且当天就可回家,这让她很满意。这是李惠利医院为缓解病人住院难手术难、减轻病人负担而新推出的便民举措。

“一日间手术”是指选择一定适应征的患者,在门诊完成必须的检查后,预约手术时间,当天入院当天手术,通常24小时内出院的手术模式,对缩短住院和待术时间、减少医疗费用具有积极意义。

在李惠利医院,“住院难”、“手术难”问题一直突出,可谓“一床难求”。为此,该院借鉴国内外先进医院的成功经验,在现有条件下挖掘潜力,推出“一日间手术”服务项目。

## 第二技师学院举行实习生选聘会 434个学生拥有实习岗位2700个

本报讯(记者陈敏 通讯员高源)434个2015届毕业生,拥有实习岗位2700多个,平均一人拥有六七十个岗位。正当不少大学生为落实工作而四处奔波之际,昨天,宁波第二技师学院举行的2014年实习生选聘会传出令人振奋的消息。

说是实习生选聘会,其实对学生来说,就是就业招聘会,因为90%的学生将在实习一年后,留在实习单位就业。

昨天的实习生选聘会来了171家企业,有双鹿电池、台塑、富邦集团等大型企业。企业大多需求旺盛,有的企业一招聘就是200多人,可宁波第二技师学院2015届的毕业生只有400多人。

选聘会现场,2010级电气自动化专业的班主任乐老师正对他的学生进行现场指导。“您是怕学生找不到岗位吗?”“不,相反,我们学生机会挺多的,就怕他们没经验,轻易就出手了。”乐老师笑着告诉记者,二技院学生的就业形

势一向很好。

企业开出的实习工资并不低,一般前三个月为1800元,三个月后就升至2200元。

与企业求贤若渴相比,学生们倒是显得轻松淡定。模具设计与制造专业的任珠峰同学刚结束与一家企业的面试。“他们叫我去参加面试。”小任成绩不错,在校时曾多次参加省市有关竞赛并获奖,所以机会也特别多。他说,这之前,他已经参加过四家企业的面试,四家企业都决定录取他,不过他还想再看看。

记者在现场发现,像小任这样已经手握岗位但还想再看看的学生还真不少。一名学生说,因为直接与将来的就业挂钩,所以要认真对待。据了解,宁波第二技师学院学生的就业形势一向不错。方太集团人力资源部的胡主管说,这里的学生毕业时都拥有高级技工证书,技能过硬,到企业能够很快胜任。这是企业青睐他们的