

医生提示健康风险

冰桶挑战赛

参与需谨慎

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员刘春霞)近月来,冰桶挑战赛在国内掀起一股热潮,各路明星大腕参与其中。但医生提醒参与这项活动需谨慎。

据了解,冰桶挑战赛的规则很简单:参与者只需简单地往头上浇一桶冰水,拍成视频上传到社交媒体上,然后点名邀请朋友

共同参与,时间限制为24小时。被点名的人如果未在规定时间内完成或不浇冰水,就需向ALS(肌萎缩侧索硬化症,俗称渐冻人)协会捐款。其本意是为帮助ALS患者而发起的募捐活动。但是,一大桶冰水当头淋下,对身体健康有没有影响,是否所有人适宜参与该项挑战?对于身体健康的人来说,

冰水浇身在一定程度上能刺激提高肌体对寒冷的适应能力,起到锻炼筋骨的效果,但是也要量力而行。”龙赛医院神经内科副主任戴胜兵说。

“刚刚参与了剧烈运动或从事了体力劳动的人,绝对不宜参与此类挑战。”戴医生表示,在炎热的夏天,特别是剧烈运动后,人体

血管扩张,大量出汗,如此时用冰水冲头,会使皮肤血管迅速收缩,血液循环阻力增大,从而血压升高。“血压的剧烈波动可能诱发心脑血管病,特别是对于既往有高血压、心脏病的人,严重的甚至可能发生脑卒中、心肌梗死等,危及生命。”

“颈椎病患者和经期妇女也不适合参与。”戴医生说,颈椎病患者本身就颈项僵硬、后背拉紧,舒展不开,冰水冲淋会导致颈肩部肌肉更趋僵硬,加重病情。而经期妇女本就虚寒,更碰不得冰冷的东西,否则会上加霜。

此外,一些慢性病、肿瘤等免疫力低下的患者,老人、小孩都不宜参加“冰桶挑战”。

晨练“抢地盘”事出有因

林海



这几天,“上海鲁迅公园晨练者抢地盘大打出手”的新闻,引发社会广泛关注。笔者认为,此事凸显了城市建设和市民健身需求间的矛盾,很有代表性,对宁波也有所启示,值得相关部门认真思考。

如今,上海、宁波等东部沿海发达地区,群众的需求已从温饱型转向富裕型,“没有健康,哪来小康”,健康成为普遍需求。但健康不只是多几家医院、多几个医生、多几台高级医疗设备就能达到的,还要有足够的场地和设施,供人们强身健体,从源头上预防疾病。晨练“抢地盘”,不能全怪市民“素质低”,公共健身场所和设施严重不足才是主因。

事实是,目前城市建设在这方面比较欠缺,公共体育设施无论数量还是质量都相对不足。公共体育设施建设是复杂的系统工程,涉及方方面面,单靠体育部门一家“唱独角戏”是不现实的,需要发改、规划、国土、建设、财政、城管(园林)等多个部门协同配合,从群众需要出发,合理、均衡地规划布局。广东、江苏、山东等地的一些做法值得借鉴,比如推动校园场馆向社会开放,提供高架桥下空地、废旧厂房供健身用,在公园和绿地增添体育设施,等等。总之,只有多管齐下,才能最大程度地满足群众对公共体育设施的需求,防止“晨练抢地盘”现象的发生。

甬城八月15年来最清凉 九月“秋台”来袭可能性大

本报讯(记者厉晓杭 通讯员邱颖杰)伴随着阵阵雨水,15年来甬城最清凉的8月走到了尾声,没有台风直接影响。

据市气象统计,今年7月和8月,我市只有10个35℃以上的高温天,而近10年来高温天一般在30天以上。市气象台首席预报员庞宝兴解释,今年夏天少高温、多阴雨,主要原因在于今年的副热带高压偏弱,没有控制大陆,加上今年夏天冷空气活动频繁,造成了甬城多阴雨天气。

今年8月台风集体玩“失踪”。来自中国气象局公共气象服务中心的数据显示,据1949年-2013年气象资料统计,8月份我国平均生成台风个数为6个,多的年份有8个至10个台风生成,还从未有过8月无台风生成的记录。

气象专家表示,晚来的台风可能更加凶猛,估计9月份“秋台”影响宁波的可能性很大。另外,尽管8月7日就是立秋节气,但甬城真正入秋尚早。入秋一般要等到9月底,而9月份仍可能迎来高温天气。

农产品质量安全风险评估实验室(宁波)挂牌

本报讯(记者余方觉 通讯员郑成昆)我市农产品质量安全防范有望从事后检验延伸到定期的风险评估上。昨天,农业部农产品质量安全风险评估实验室(宁波)在市农科院挂牌。

该实验室将主要承担宁波市农产品质量安全风险评估、风险隐患动态跟踪评价和风险交流等工作,为政府农产品质量安全风险管理提供科学依据和技术支撑。实验室还将参与农产品质量安全标准制定,研究并推广农产品安全生产和全程风险控制技术,并负责对基层机构与技术人员开展相关培训。

据悉,该实验室是在市农科院原有农业部农产品质量安全监督检验测试中心(宁波)的基础上建设的。去年和今年,已分别以中心和实验室的名义连续两年承担了国家农产品质量安全风险评估工作。

“从风险评估来看,我市地产白菜、芹菜、葡萄和蜜橘等大宗农产品在产地收购、贮藏和运输保鲜等环节存在的风险隐患较小,不过从外地调入的农产品存在的风险隐患相对复杂,需要通过引起重视。”实验室专家吴银良介绍,去年9至11月,专家对宁波市、奉化市和宁海县的白菜、芹菜、葡萄和蜜橘产品在收购环节中保鲜剂、防腐剂的使用情况进行了风险评估,得出以上结论。

按照发展计划,实验室将通过3至5年的建设,成为浙江省和我国东南沿海地区的农产品质量安全风险评估权威机构。

公安司法行政系统 招录学员37名

本报讯(记者周琼 通讯员任社)根据中央和省的统一部署,我市将面向2014年全日制普通高校大专以上学历的应届毕业生、退役士兵以及服务基层项目人员招录人民警察学员、司法助理员学员共计37名。报考人员请于9月1日至6日在报名系统(zf.zjks.com)注册并选择职位报名。

据了解,此次招录的人民警察学员、司法助理员学员,录取后将进入浙江警察学院、中央司法警官学院等进行培养。学员在校期间不具有公务员身份,合格毕业后,所在院校按原确定的招录单位进行派遣。

报考者须是我市常住户口的退役士兵、服务基层项目人员或宁波市生源的2014年全日制普通高校大专以上学历应届毕业生。报考人民警察学员的已退役士兵年龄不超过25周岁(1988年9月1日以后出生),取得大专以上学历的退役士兵年龄不超过27周岁(1986年9月1日以后出生)。应届毕业生和服务基层项目人员报考人民警察学员的年龄不超过28岁(1985年9月1日以后出生);报考司法助理员学员的,年龄不超过33岁(1980年9月1日以后出生)。

据悉,笔试时间为9月20日至21日。

住宿业推行卫生监督 分色管理模式

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员晓霖)清洁马桶用红色抹布,清洁地面用咖啡色抹布,清洁木质和抹尘用绿色抹布,清洁浴缸用黄色抹布,清洁面盆和镜面用白色抹布……这是我市正在向全市宾馆、酒店推行的住宿业卫生监督分色管理新模式。

目前,全市共有大小住宿场所4200家,每个区均有分色管理的试点酒店,要求年底前达到全市120家住宿场所开展分色管理。

笔者了解到,目前我市多数宾馆、酒店仍使用统一的白色毛巾,仅在上面做一些记号用来区分,比较容易混淆,增加交叉污染的风险。分色管理后,不仅不同的抹布用不同颜色标记,消毒和未消毒杯具也用不同的容器分类运送,从源头上控制交叉污染,将有效减少因卫生纠纷导致的消费者投诉。

海曙成立家用汽车 消费者维权工作室

本报讯(张正伟 许玉芬 张立 董建亚)昨天,海曙区“家用汽车消费者之家”工作室在段塘街道成立。工作室将汇集汽车4S店、消保委、法院、市政道路运政等部门负责人,共同寻求以合理、便捷、愉快的方式处理汽车消费纠纷。

“家用汽车消费者之家”由专业人士解答、受理、调解家用汽车消费纠纷,组织开展汽车消费知识的宣传、教育和专业技术座谈,提升4S行业员工维修技术和提高家用汽车的维修质量。遇到纠纷,初次调解不成一致意见的,在双方自愿前提下,由区消保委、区法院、市政道路运政支队海曙大队、段塘街道汽车4S行业工会组织“海曙区消费巡回法庭”进行调解;“巡回法庭”调解仍无法解决的,则由区消保委提供无偿的法律咨询服务,并支持消费者走司法维权途径。

宁波首家台湾旅游 体验馆开门迎客

本报讯(记者曹爱方 通讯员李韶)昨日,由台湾海峡两岸观光旅游协会和浙仑海外旅业集团共同打造的宁波首家台湾旅游体验馆开业。

位于中山东路和中兴路交叉口的台湾旅游体验馆,突破了传统旅行社门市的设立模式,是一个针对性的赴台旅游服务窗口,通过这一窗口,市民可以获得最新、最全的台湾旅游资讯。店内的资深专业人士不但会解答市民赴台游相关事宜的事项,还可以为市民定制个性台湾游,并为市民提供办证、代订台湾火车票、门票、台湾移动上网设备等特色服务。

昆明在甬推荐旅游

本报讯(记者曹爱方 通讯员施丽西)昨日,昆明市旅游发展委员会在甬举行华东市场旅游营销洽谈活动,向宁波市民推荐经过改造提升的轿子雪山、官渡古镇、石林等旅游景点,以及新开发的星河温泉小镇等旅游产品。

昆明拥有石林世界地质公园、滇池、安宁温泉、九乡、阳宗海、轿子雪山等国家级和省级著名风景区,还有世界园艺博览园和云南民族村等100多处重点风景名胜,10多条国家级旅游线路以昆明为中心辐射全省,连接东南亚。



公益置换药品

家庭过期药品随意丢弃不仅污染环境,还有可能被假药制造者利用……前日上午,鄞州区首南街道格兰春社区在“广药白云山”支持下,给居民设起了“过期药品免费置换箱”,半天回收废旧药品300余盒(瓶)。据悉,“广药白云山”发起的这项公益活动已经覆盖全国100余座城市。(李绪森 徐能 李祯 摄)

慈溪在全国首开12388县级举报站 群众网上填好举报线索,可直接传至相关部门对口处理

本报讯(见习记者项一嵌 通讯员钟湖萍)从即日起,慈溪的群众想对党员、党组织和行政监察对象违反党纪政纪的行为举报,对党风廉政建设和反腐败工作提意见,只要登录12388.cixi.gov.cn,按程序填好相关举报线索,就可直接将信息传送到相关镇、街道或部门,进行对口处理。

本月初以来,为方便群众,提高信访效率,慈溪按照中纪委监察部关于建立规范统一的全国12388

纪检监察网络举报体系的要求,在全国率先开通了12388县级举报网站,按“分级负责、属地管理”的原则,在市纪委监察局处理网络举报的基础上,创新增设了18个镇(街道)的直收直办功能,实现大多数越级网上举报件的属地分流。同时,创新开通以投诉事项确定职能部门的举报认领路径,列出土地、环保、拆迁、涉法涉诉等10大类违法行为投诉事项,群众可直接选择相关部门进行网上投诉。

慈溪市纪委信访室相关负责人介绍,慈溪信访举报件中,涉及普通党员和村干部的占到63%,以往,群众要么写信至镇、街道纪委进行举报,要么实地走访,中间环节众多,耗时长,成效差。12388举报网站开通后,群众进入网站,点击涉及镇或部门需要投诉事项,填好相关举报线索,即可直接将信访内容交至镇、街道纪委和相关职能部门查阅。信访案件件后将做如何处理?

笔者了解到,市纪委监察局将实施网上举报收发、网下手机沟通、专网系统录入的“三网同步”操作,一方面实行举报件处理“3+2”机制,即承办单位在收件后3个工作日内完成调查方案制定,2个月内完成调查、形成结论,报领导审核和市纪委备案后向举报者反馈,做到网络举报“件件有着落”;另一方面,通过线下手机沟通,承办单位和举报人随时保持联系,形成互动,做到网络举报“件件有回音”。

“春风行动”助中小微企业成长 减税扩容将新惠及企业1万户 新增减免企业所得税4800万元

本报讯(记者余晓辰 通讯员蔡杰)尽管夏末已悄然而至,有一股“春风”却常吹不息。“核定征收企业也能享受企业所得税优惠了,上半年减税近万元,而且免去了备案和审批手续。”宁波市和装饰工程有限公司的章会计日前办理了二季度纳税申报。这家20多人规模的初创型企业成立两年多来,首次尝到了“便民办税春风行动”的甜头。今年4月,财政部、国家税务

总局发布了《关于扩大小型微利企业减半征收企业所得税范围有关问题的公告》,提高了企业享受标准。自2014年1月1日起,减半应纳税所得额标准由6万元提高到10万元,其所得减按50%计入应纳税所得额,并按20%税率缴纳企业所得税。

同时,享受企业范围也由原查账征收企业扩大到核定征收企业。核定征收企业是指,由于其成本费

用不能准确核算,税务局根据经营行业特点,采用合理的方法核定应纳税所得率征收企业所得税的企业。市地税局预计,新政落地后年内可新惠及地税户管企业1万户左右,新增减免企业所得税4800万元。

为确保广大企业能够顺利享受政策利好,市地税局简化了小型微利企业优惠备案程序,变“先备案后享受”为“先享受后报送资料”,同时通过办税大厅、官方网站、短

信和12366纳税服务热线等渠道,保证税收优惠政策通知到户。今年7月,“流程瘦身”后的企业纳税网上申报系统已正式上线。“符合条件的中小微企业按季度申报,不用办理备案和审批手续,自行申报就能享受税收优惠。”市地税局纳税服务处相关人士说,建议符合条件的小型微利企业按季申报享受,这样可以大幅降低年底申请退税的时间和财务成本。

交警部门整治交通痼疾 “畅通2014-5”专项行动启动

本报讯(记者王晓峰 通讯员陆明光 周瑾)记者前日从市公安局交通警察局获悉,我市交警部门即日起开展为期两个月的“畅通2014-5”交通秩序专项整治行动。其中,路口“加塞”、违章停车等违法行为为重点整治计划中。

据悉,此次专项整治行动重点针对以下交通违法行为:摩托化电动车非法上路行驶;机动车违法停车、违反交通信号行驶、路口违法“加塞”、遇人行横道线未按规定礼让等;非机动车违法载人、违反交通信号行驶(含路口越线停车)、在机动车道内行驶、逆向行驶等;行人违反交通信号,不行人行道、人行横道线及违法跨越交通隔离设施。此次整治重点区域为海曙、江

东、江北、镇海、北仑、鄞州及高新区。

整治期间,交警部门将根据各条主干道、主次干道交叉口、公交站点(地铁出入口)以及商贸区、公共停车场周边交通流量特点,分时段对违法停车开展针对性整治,影响交通的一律抄告直至拖离。对电动自行车违法载人、违反交通信号行驶、逆向行驶、在机动车道内行驶、路口越线停车经警告拒不改正的,一律罚款20元。对行人不行人行道、人行横道、违法跨越交通隔离设施经警告拒不改正的,一律罚款10元。对机动车路口违法“加塞”、遇人行横道线未按规定礼让的,一律给予处罚并记分。



义诊进工地

近日,海曙区住建局联合区卫生局医疗小分队到后孙拆迁安置房二期工地开展义诊,并免费为农民工送医送药,发放食品安全和健康知识材料。(胡建华 陈栋 摄)