

# 高糖高油味道美，食用其实有讲究 莫让月饼成为甜蜜的负担

本报讯（记者蒋炜宁 刘春霞）一年一度的中秋佳节将至，团圆在家的亲朋好友会聚在一起赏月吃月饼。龙赛医院消化内科副主任医师马海峰提醒，月饼美味，但食用其实有讲究，更不能当饭吃。

“历年中秋时节，医院会收治不少因吃月饼引起疾病的患者。”马海峰表示，传统月饼高糖高油，

含糖量在35%至55%之间，含油量20%。“糖尿病患者要尽量少吃，食用不当或食用过量，将导致血糖明显升高，病情加重。”马海峰说，血糖情况控制较好的患者，可适当食用少许无糖月饼，同时将主餐的量减少，食用后还要注意监测血糖变化。

“患胆囊炎、胆石症的病人不宜多吃月饼。”马海峰说，摄入过

多的月饼，可能产生急性胰腺炎。“这种病发病急，少数急病患者可在短期内死亡。虽然概率极低，但也要注意预防。”

此外，高血压、动脉硬化、冠心病的人吃月饼也要适量。

许多作为礼品赠送的月饼包

装精美，让许多市民舍不得吃，要么就这么放着，要么当成礼品再次转手送人。一来二去，月饼就不新

鲜甚至变味发霉了。”马海峰提醒

说，市民吃了这样的月饼极有可能

引起肠胃不适等各种疾病。许多老

年人喜欢“藏东西”，等到再想起

或发现的时候，已经超出了月饼的

保质期。而他们又往往舍不得丢

掉，这样也是很不健康的。

“把吃不完的月饼放在冰箱中

防过期也是不可取的。”马海峰提

醒，月饼是由糖、淀粉、蛋白质

等物质做成的，它们都容易变质。而且在月饼的制作、包装、运输、销售过程中会受到细菌的污染。特别是拆封过的月饼，放在冰箱里，经过了一段时间或保质期后，细菌会逐渐增多，人食用了就会致病。

“切勿因小失大，莫让月饼成

为中秋节甜蜜的负担。”马海峰提

醒。

## 12年风雨无阻， 宁海一小学越洋接送学生



本报讯（记者陈敏 通讯员王家法）昨天下午3时，宁海长街镇王家渡口，岳井片校的28名学生在老师的带领下排队等候轮渡。而一洋之隔的隔洋塘渡口，家长们早早在等候着孩子。家长们一点也不担心孩子的安全，因为学校老师会将孩子送到海的这边。坐轮渡将孩子从隔洋塘接回学校。越洋接送学生，岳井片校的老师已坚持了12年，风雨无阻。

隔洋塘是长街镇惟一的海岛村庄。2002年，村小学被撤并，全村孩子要到最近的长街镇小学岳井片校就读。但是，隔洋塘和岳井片校有一洋之隔，小孩上学要坐15分钟的轮渡。

“孩子坐渡轮的安全问题谁管？”家长们忧心忡忡。53岁的张翎飞老师原任教于隔洋塘小学。他清楚地记得，那年，已经有10多名学生转学到了象山，另有46名学生的家长也四处想办法。

面对家长们的顾虑，岳井片校作出承诺：孩子上学放学坐轮渡由老师接送。

从此，学校的老师开始了越洋接送学生。每次接送，有两位老师负责。张翎飞老师因为家住隔洋

塘，便成了固定的“护航员”。

“不要乱走，危险！”上了渡轮，一名小女孩偷偷走到船舷边，一起护送的校长叶兆明一把将女孩拉了回来。张老师将孩子们一一安排坐在休息室，“轮渡时间虽然不长，但不能掉以轻心。孩子没下船前我得一直绷着弦。”叶兆明说。

说话间，渡轮靠岸，孩子被家长一一接走。小学生张珂婕的妈妈告诉记者说，老师们可负责了，每次一定要等到最后一名学生被家长接走，他们才会离开。



图为小学生在乘渡轮。  
(陈敏 摄)

## 市红十字会 “光明天使”助医盲妇

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员李黎）3000元，对于您和您的家庭储蓄来说可能微不足道。但是，对于宁波市鄞州塘溪镇的农妇罗大姐来说，可真是雪中送炭。听到银行工作人员说“昨天的确汇进了3000元”，罗大姐喜极而泣。大半辈子的等待，因为好心人捐献角膜重见光明；今天又获得市红十字会“光明天使”助医项目捐助。

罗大姐今年62岁，她4岁时，因患小儿麻痹症导致严重的肢体残疾；同年，再因角膜溃疡和角膜白斑双眼致盲，从此完全丧失劳动能力。18年前，好不容易获得机会，右眼接受角膜移植后重见光明；可是祸不单行，万万没想到在出院第40天，被小孙子捅了一下眼睛，结果重回黑暗世界。

## 防止部分农户虚报面积多拿种粮补贴 奉化用GPS为稻田“量身”

本报讯（孙吉晶 吴培维 李婷婷 何孝龙）有人手持一台手机大小的仪器，沿着田埂一丝不苟地绕圈……本月3日以来，在奉化市西坞街道一些村庄的田间地头，常常能看到这样一幕。原来，这是当地粮食部门工作人员用GPS测量仪，对种粮大户的承包地面积进行实测。到昨天为止，10个测量小组共测量土地面积7500亩。采用科技手段为承包土地精准“量身”，在全市还是首次。

笔者随工作人员走进种粮大户傅惠朗位于西坞街道茗杨村的晚稻田块，打开GPS，点开面积测量按键，随后绕田走一圈，测量仪上很快显示出其中一块田的面积、形状等。用相同方法，傅惠朗另外3块稻田的面积也被测量出来，加起来总共面积为131.91亩，与他自己上报的132亩相差无几。

“经过精确测量，挤掉水分，目的是防止一部分种粮农户虚报种植面积骗取种粮补贴，保护大家的

## 宁波旅游展劲吹平价风 旅游产品最高优惠直降2000元

本报讯（记者曹爱方 通讯员林铁男）昨日上午，由市旅游局、市贸促会共同主办的2014宁波国际旅游展在宁波会展中心拉开帷幕，甬城劲吹平价旅游风。

昨天上午，宁波会展中心迎来了第一波客人，由于是工作日，其中多数是老年人。面对价格实惠的旅游产品，展馆内立时掀起了一股“抢票”热潮。其中，浙江海外旅游公司推出的济州岛（2588元）买一送一活动，40张票子在15分钟内售罄；另外25个名额的台湾环岛之星（列车）票，也被一抢而空。

据了解，本届旅游展共设500个展位，180余家参展单位，旅游产品涵盖“吃、住、行、游、购、娱”，市民不仅可以在展会上找到出游全程所需，还可以享受到优惠的价格。笔者发现，在旅行社展区，13家旅行社推出的线路涵盖了韩国、东南亚、欧洲、澳新等出境游，也有北京、武汉、重庆等地境内游，不少长线价格普降300元至500元，限时特卖活动最高优惠直降2000元。

除旅行社外，我市各县（市）区旅游管理部门也带着各地的景区门票、旅游特产等产品参展。

据悉，5日至7日宁波旅游展期间，市旅游局还联合市金融办、



市民在领取旅游资料。  
(记者 李岩宏 摄)

接出奖。

据统计，宁波旅游展第一天，累计接待市民2万余人次，各展位成交总额248.88万元。

## 北仑戚家山开展形式多样的文化活动 “文化驿站”成外来工精神乐园

本报讯（记者厉晓杭 通讯员李明 俞继业）这几天，北仑戚家山街道青峙社区筹备中秋晚会的消息一传出去，就有企业主动提出资金赞助。这让社区主任洪波连称“没想到”。该企业负责人说：“园区办晚会，既有群众基础，又受政府重视，赞助这样的活动能增进园区企业相互了解，提升企业知名度，非常值得。”

据市红十字会相关负责人介绍，“光明天使”助医项目是一个长期的公益性项目，首批的捐款在2012年来自一家不愿意透露名称的爱心企业，两年来已经资助了16位贫困家庭角膜移植患者。目前，基金池没钱了，希望爱心人士能为这个点亮光明的助医项目奉献爱心，雪中送炭。

在戚家山街道，形式各异的文化活动已经成为外来员工忙碌之余欢聚一堂和展示才艺的舞台。

戚家山街道有5万名外来务工人员，如何较好地引导、解决他们的精神文化需求，一直是街道非常关注的问题。今年，戚家山街道成立了“青峙工业区外来务工人员文化乐园”，组建了30人的文化乐园业余文艺团队，招募了60名文化乐园志愿者，举办各类宣传文化活动10多次。“文化乐园”集约了街道讲师团、文化加油站、企业文化骨干等各类宣传文化人才和节目资源，开出了有20多项服务内容的“文化乐园服务清单”，

为企业“文化驿站”提供菜单点题式服务，推动企业文化发展走向规范化、规模化和品牌化。

成立不久的宁波海越新材料公司“文化驿站”，设有电子阅览室、图书馆、电教室及台球房等数个活动室。据管理员小李介绍，桌上足球、乒乓球等娱乐健身类项目很受员工们欢迎。据悉，今岁戚家山街道还将设立包括食品公司、锦纬公司等5家企业“文化驿站”，让“文化驿站”串珠成链。



在养老服务品中心品尝月饼

昨天上午，在江东区东胜街道樱花社区居家养老服务，由该社区戏曲爱好者组成的“七彩人生”戏曲社成员在越剧折子戏专场表演间隙，给现场50多位社区里的老年朋友分发特制的大月饼，祝老人们健康快乐。

(严龙 朱璐璐 严波 摄)

## “三江夜游” 需在船内做文章

陈依元

“三江夜游”为何红火不起来？以往多在船外（如两岸灯光夜景、景点状况）找原因。近日也有专家提出通水道、升景观、讲故事、强服务，以及提升舒适度、视觉享受度等对策（9月1日《宁波日报》）。笔者依据在国外两次印象深刻的游船经历，以为可在船内做文章，以文化助力“三江夜游”，而这恰恰是目前我们所忽视的。

一次是泰国北部桂河夜游。桂河两岸并无灯光，无非是黑蒙蒙的灌木丛，夜景很一般。但船上却很热闹，有当地艺人的特色表演，有啤酒与泰国小吃，更有酣畅淋漓的互动娱乐。另一次是俄罗斯圣彼得堡涅瓦河白天游。涅瓦河入海口一段很宽阔，两岸景观如“雾中观花”，但船上娱乐活动同样很有特色，既有俄罗斯舞蹈表演及与游客的互动，让人“嗨”翻天，也摆有当地小吃。我这两次游船经历的共同感受是，船外景色一般，但船内大做“文化文章”，船外缺陷船内补，让游客在船上娱乐中更多地了解当地文化。当然，二者船内都有较大的表演、活动空间。

宁波三江口夜景属于“小家碧玉”，与上海黄浦江、广州珠江的夜景相比，不可同日而语；“三江文化长廊”尚在建设中，短期内怕难有大的改观。但要让“三江夜游”红火起来，也不是没有可能，能最快见效的就是在船内做足、做精“文化文章”。

## 中秋温度适宜 利于市民出行

本报讯（记者厉晓杭 通讯员邱颖杰）市气象台预报，中秋期间，我市总体上以多云天气为主，局部有阵雨，气温起伏不大，利于市民出行。

气象专家分析，总体来看，今年中秋假期甬城没有大的降水，周边省（市）也以多云到阴天气为主，气温较适宜，适合短途出行。但中午时段气温较高，同时需注意防范局地雷雨等天气的不利影响。

中秋节当晚我市云系较多，局部可能有小阵雨，对赏月有一定影响。

今年中秋节，比往年来得早。数据显示，今年的中秋是自1976年之后38年中最早的一次，且恰逢24节气中的白露。白露是九月第一个节气，正处夏、秋转折关头，气温日际变化大，暑气渐消，秋高气爽。

有俗语称“处暑十八盆，白露勿露身”，意思是处暑仍炎热，每天得用一盆水洗澡，过了十八天，到了白露，就不要赤膊了，以免着凉。有关专家提醒，白露之后，天气早晚转凉，要注意保暖。

中秋假期具体天气情况为：6日多云，午后局部地区阴有阵雨或雷雨，23℃至31℃；7日多云到阴，23℃至31℃；8日多云到阴有时有阵雨，24℃至29℃。

## 101家甬企入选 外贸指数样本企业

本报讯（俞永均 郭蔚冉）记者近日从宁波海关获悉，宁波申洲针织有限公司、浙江巨鹰集团股份有限公司等101家宁波企业，成功入选2014年“中国外贸出口先导指数”样本企业。

为科学预测外贸出口走势，更好地服务国家宏观决策，自2012年起，海关总署正式编制并对外发布“中国外贸出口先导指数”。据介绍，样本企业每月通过参与网络问卷调查，向海关总署提供关于出口成本、订单量等有关信息。海关总署根据填报信息汇总计算出口经理人指数，再结合其他有关指标计算当期的出口先导指数。今年，全国共有2861家外贸出口企业入围中国外贸出口先导指数样本企业。

## 木制品加工 行业协会成立

本报讯（孙吉晶 李飞峰）昨天，我市木制品加工行业协会成立，将通过制定行业行为准则，对木制品加工企业进行监督。

据了解，我市现有木制品加工企业上千家，其中涉及松木加工经营使用的企占到一半。一些染病松木及其制品，如包装箱、电缆盒、光缆盒、大型机械设备垫木等随货物长途运输，为松材线虫扩散传播及发生提供了条件。

昨天成立的木制品加工行业协会由宁波经国家批准的8家松疫木定点加工企业发起。协会将根据国家法律法规，加强松材线虫病源头管理，对企业违章加工死松木的行为进行监督，并配合林业部门打击非法收购、调运、加工、使用松疫木的违章行为，为保护宁波松林资源安全发挥纽带作用。

创意方案入选“2014公众创新擂台”

## 宁波两娃想当 全国“创新擂主”

本报讯（记者易鹤 通讯员王国英）由中国科协、教育部、科技部、中科院联合组织的“2014公众创新擂台”活动日前结束方案征集工作，余姚市实验学校的陆学锴同学、洪山小学的杨敏同学报送的“污水处理净化装置”和“污水处理器”两个方案成功入选。

“2014公众创新擂台”活动分为确定问题、方案征集、投票评选、决赛展示4个阶段展开。我省的创新擂台题目为“浙江的污水治理，我们能做什么”。余姚市两名小学生提出的这两项具有创新理念、针对性和操作性均较强的创意方案，得到了评审组的充分肯定。不少网友也纷纷为创意点赞。

目前，全国各地的人选方案均已在网上公示，进入为期半个月的网络展示，接受公众投票，9月中下旬开始现场展示。网络投票评选出的前20名选手将到北京参加总决赛，最终决出3名“创新擂主”。