

# 嗜睡、焦虑、全身疲惫 节后上班警惕“长假综合征”

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员刘春霞)“爬楼梯的时候腿一软就摔倒了,还好只上了4个台阶,不然就出事了。”昨日,市民李先生回家时摔倒在楼梯上,右手肘多处擦伤,来到龙赛医院包扎就诊。  
“是旅游太累了,回来后状态还没调整过来。”李先生说,国庆节带着家人去北京旅游。“去了故宫,看了毛主席纪念馆,每天要走好几个小时路,排好几个小时队,到处是人。”李先生抱怨说,这个国庆过得累,

早上起得比平时早,晚上在外睡不好,儿子都流两次鼻血了。  
“我没出去旅游,但也感觉这七天过得很难,天天在家上网看电视,作息时间都颠倒了。”在中医科,小王前来咨询,想赶在上班前“提提神”。  
“节后不少市民出现嗜睡、全身疲惫、焦虑等症状,感觉过节比上班还累。”中医科主任中医师傅能介绍,这是典型的“长假综合征”表现,市民无需过度担心,但也要

科学矫正。  
“长假旅行的人,在回家后往往会感到疲劳、肌肉酸痛。此时除了泡脚、泡澡、按摩外,在饮食上应以清淡为主,旅游时由于身体摄入过多的高脂肪或高热量的食物,加重了肠胃的负担,容易引起消化不良。”傅能建议,市民可适当吃点山楂、健胃消食片,清自己的肠胃,恢复人体的酸碱平衡。  
旅游特别劳累的,或是娱乐过度、日夜颠

倒的人,则应该舒舒服服地睡上几晚,调整自己的生物钟。  
“节后一段时间,‘空巢’老人易出现心理不适,需要特别关注。”傅能提醒说,过节期间老人处于孩子回归、全家团聚的愉快之中,而节后重回“空巢”状态,巨大的反差使他们心理上产生失落感,易导致失眠、头晕、食欲下降等抑郁症状发生。未和老人住在一起的子女回到家后,要多打电话与老人聊聊天,让老人逐渐过渡到原先的平静生活中。

## 重拾信心



作为残疾人庇护性就业基地的江北宏昇工艺品有限公司,至今已陆续安排了59名智障人员进行康复和就业训练,其中有35名实现就业,签订了劳动合同并缴纳五险一金。据江北残联介绍,该就业基地设在区属阳光家园疗养站内。几年来,这些智障人员在接受药物和心理治疗的康复过程中,还在老师指导下获得工作,通过自食其力回归社会。  
图为智障朋友正在装配出口工艺品。  
(胡建华 顾颖 摄)

**甬城进行时**  
http://weibo.com/nbrb

**#您播报#**  
@dhy-晓晓映雪:铁路宁波站的一位义工大爷会帮忙换零钱,告知如何坐车,这座城市有这么好的人文关怀,你舍得离开吗?

**#每日读报#**  
《今晚可赏月全食》(宁波日报10月8日第3版)  
@余姚格子先生:去四明湖搭个架子,边烧烤边赏月。

《停车纠纷渐成城市新顽疾》(宁波日报10月8日第5版)  
@不要随便说说:有些平时和蔼可亲的人,一开车就像变了个人似的,脾气大得不得了。切记“冲动是魔鬼”,千万不要因小失大!

**#宁波微影#**  
@光影漫步的空间:陶公山、殷家湾、韩岭……东钱湖边,那迷人的湖光山色、粉墙黛瓦、乡土风情深深地吸引着我。



(记者 王珏 董娜 整理)

继主城区永久禁止活禽交易后,省卫生计生委发布《冷鲜禽加工经营卫生规范》,并于10月1日起施行。《规范》从检疫、屠宰、运输、检验和销售等多个环节设定了标准,让市民买得放心、吃得安全……

## 冷鲜禽市场有待进一步规范

本报记者 孙吉晶



自7月1日宁波主城区菜市场家禽类上市过去已有三个月,但杀白禽肉是否安全?选购时要注意哪些问题?这些仍是不少市民关注的“焦点”。  
浙江省卫生计生委上个月发布《冷鲜禽加工经营卫生规范》,这一我省制定的首个规范类食品安全地方标准,已于10月1日起正式施行。《规范》从检疫、屠宰、冷却、包装、检验、贮存、运输和销售等八大环节,对杀白禽类作出严格规定。  
根据《规范》:活禽在宰杀前应禁食12小时至24小时,并充分供水,宰杀前3小时停止饮水,且内脏摘除时应完整去除嗉囊和食道,被嗉囊内容物、胆汁和粪便等污染的胴体应在生产线上摘除单独清洗和处理。同时,为了保证冷鲜禽的“鲜”,关键点在于《规范》中指出的“温度保持在0℃至4℃”。这个温度要贯穿于贮存、运输和销售三大环节。

### 菜市场销售环境不够理想

记者走访发现,对照《规范》提出的要求,我市目前的冷鲜禽销售仍有待进一步改善和规范。  
鼓楼中心菜市场大部分禽肉放置在常温状态下,没有冰柜保鲜。“我们都是当日采购的鸡当日卖掉,很新鲜的。”摊主表示,他们放几只鸡鸭在冷柜外面是为了让顾客看得清楚,这里是卖鸡卖鸭的。同时,记者还看到部分放在摊位上的冰鲜禽没有套脚环。  
对于即将实施的《规范》,不少摊贩并不了解。一位摊贩告诉记者,由于菜市场条件限制,要完全达到《规范》要求,比较难实现。  
相比于菜市场,一些大型超市的冷鲜禽销售环境较为理想。

### 购买关键看“一证两标”

记者注意到,《规范》很多内容针对的是屠宰、运输等市民看不到的环节,那么市民购买时如何辨别冷鲜禽是否合格呢?  
市畜牧兽医局屠宰所负责人余晓华表示,关键要看是否有完整的“一证两标”。合格的杀白禽会佩戴两个脚环上市,分别

是杀白禽的检验和检疫合格标志。由屠宰企业配发的家禽检验标志脚环,上面必须标明五大信息,分别是:产品名称、加工日及保质期、企业名称(屠宰企业)、地址及联系方式、运输及贮存方式。  
此外,通过手机也可扫描脚环上的二维码,可以了解禽类的品种、屠宰企业名称、屠宰日期、保质期和贮存条件等。  
记者从市畜牧兽医局了解到,目前我市共有6个临时屠宰点,分别位于江北、鄞州、宁海等地。下一步,畜牧兽医部门将根据规划加快对屠宰点建设,并颁发许可证。

### 相关链接

#### “杀白”正式定名为“冷鲜禽”

记者注意到,之前“杀白”并没有明确定义,因此市场上仍可买到仅仅是宰杀、去毛而未清理内脏的鸡鸭。  
本次出台的《规范》则进一步明确,所谓的“杀白”,是指经屠宰放血、脱毛和去内脏(可保留肺、肾)后的家禽。并要求在宰杀时“完整去除嗉囊和食道”。

## 百余孩子收到音乐礼物

本报讯(记者南华 通讯员应剑涛)“天翼好4G 圆梦好声音”大型公益活动期间在全市各所学校和世纪东方广场举行,至今已为百余孩子送上了“音乐礼物”,圆了他们的音乐梦。  
该活动由中国电信宁波分公司、宁波广电集团经济广播FM102.9、共青团宁波市委、共青团江东区等单位发起主办。今年8月,主办方面向全市外来务工人员子弟学校的小学生和留守儿童发放爱心小卡片,征集他们的“音乐微梦想”,组织他们参与“圆梦好声音”演唱活动。截至9月底,共收到写有孩子们梦想的小卡片千余张,录制、剪辑“好声音”数百段。  
这些微梦想由电台在每日早晚收听高峰时段通过直播传递出去,由听众个人或单位来爱心认领。主办方还组织孩子们参与“梦想好声音”活动,在大型广场舞台展示才艺,市民现场爱心认领。“圆梦好声音”的冠军将参加本月11日的“中国好声音宁波演唱会”。整个活动将拍摄成公益VCR公开播放,让更多的人来关注弱势群体孩子的音乐梦想。

## 潮起东海岸·见证北仑而立之年

# 东海岸,宁波港码头第一桩

远方,大海碧波荡漾,一艘艘巨轮架起了宁波和世界沟通的桥梁,一座座高耸入云的红色大型装卸机械伸出巨臂,抓斗如跳动的音符,在巨轮和码头间来回穿梭,演绎出一曲让人激动的乐章:2013年,宁波港货物吞吐量达到4.96亿吨,位居中国大陆第三、世界第四。  
宁波港北仑港区,拥有我国第一座现代化的10万吨级矿石中转码头。



港区夜景



码头建设

讲述人:宁波港北仑矿石码头首任党委书记 萧群

85岁高龄的萧群老先生,是当年宁波港建设指挥部的成员,也是矿石码头首任党委书记。“1973年周总理发出‘三年内改变港口面貌’的号召后,一段传奇就开始了……”老人微笑着说。

### 改革开放,国家要建“北仑港”

1973年7月,奉周恩来总理之命,粟裕大将以国务院港口建设领导小组组长的身份,从北往南寻找深水良港。在宁波,他视察了甬江和港口。这里的岸线、航道等资源令他惊喜:水深18.2米以上,常年不冻不淤,25万吨以下船舶可以自由进出,25万吨至30万吨级超大型船舶可以候潮进港。  
如此天然良港,世所罕见。粟裕

回京不久,国家便确定扩建宁波老港口,成立宁波港建设指挥部,翌年2月开辟镇海新港区。“这是宁波老港口以内河港向河口港发展的第一步跨越,它为北仑港区的发展奠定了基础。”萧群说。  
1978年,中央决定在上海建设宝钢,所需铁矿石大都来自国外。考虑到运输成本等问题,上海附近迫切需要能够停靠10万吨级以上大型船舶的港口。但上海水深不够,大型船舶进不去。这就是为什么会北仑10万吨级矿石码头的原因。  
“我记得很清楚,是1978年1月3日在杭州西子宾馆召开的会议上定下来的。”老人回忆说,长三角区域有4路人马参与选址,分别是国家计委、交通部、上海市和浙江省的领导,还有各个领域的专家,调查的重点主要围绕前沿水深、岸线、海域、陆域等内容展开,最后北仑港以其无可比拟的天然优势胜出。

“其实,当时还没有‘北仑港’这个名字。”萧群说,有人曾提议用“毛礁”来命名,理由是如今的10万吨级矿石码头内侧,有一块落潮时才露出的礁石,它的名字叫“毛礁”,但大家觉得这个名字太俗,不大气。后来,他们从一份5万分之一海图上发现,新碶镇下三山村附近海域有一座面积不足两亩地的小岛,名叫“北仑山岛”,于是就把名字借用过来。

### 昼夜会战,北仑港区起风云

1979年1月建港大会战开始,大地在喧闹,大海在沸腾。萧群说,当时“北仑港”的建设接受交通部直接领导,调集了全国的专家、技术人员。  
“最多的时候有1.8万人,大小施工船100多条,整个‘北仑港’建设就是一场复杂而丰富多彩的竞赛。”老人回忆说,“不少同志还在外地出差,就接到了来北仑的命令,他们连家也没回就直接来报到了,这速度真叫雷厉风行。”  
当年建设条件相当艰苦,所有建设人员睡在工地,干在工地,吃在工地,而且住的是临时工棚,下面是泥地,上面是竹片,遇到下雨,外面大雨里面小雨,到了夏天,房子里虫子满屋。  
为了赶进度,工地实行军事化管理,每天24小时备战,要求人员随时到。除了每隔两周看一场露天电影,工地上没有任何娱乐活动。  
当地的老百姓也加入到建港会战中。北仑港建设指挥部统一部署,成立北仑港开挖工区,负责建立霞浦、新碶两个民工大队。他们的任务是平整出码头建设需要的土地。“没有大型设备,全靠人推手拉,非常艰苦。”萧群说。  
“当时大会战,国内两支队伍,一支是交通部的,负责水上工程建设,一

支是浙江省的,负责岸上工程,每一支队伍下面又分出很多工程队,10多支队伍你追我赶,热火朝天的场面一次又一次掀起了高潮。”老人说,这种竞赛还延伸到了中日之间。“他们指导我们安装设备,各领域的日本专家先后来了100多人次。双方每周都开碰头会,检查安装质量,汇报安装进度,唯恐落后于人。”

### 从海边荒滩到东方大港

凭借这样的决心和激情,1982年12月,赶在新年之前,第一批建设者们在这片荒滩上,历时3年建成了北仑港区第一座深水码头——10万吨级矿石中转码头。这也是中国第一座现代化的10万吨级深水码头。  
有了世界级大港口,1992年国家又批准北仑港区在此基础上扩建一座20万吨级卸矿泊位和一座长150米、宽30米的2.5万吨级矿石装船泊位。此时,已离休的萧群老人再次出山,担任这项工程的建设顾问。这个20万吨级兼靠30万吨级矿石中转码头,于1996年6月27日通过国家验收。  
如今耄耋之年的萧群仍时刻关注着北仑港域的发展:到了2013年,北仑港域有生产性泊位141座,可靠泊30万吨级世界特大型货轮和第六代大型集装箱船舶,已与世界上100多个国家和地区的600多个港口通航,是东北亚国际航运中心的重要组成部分。  
靠一座港口凝聚世界目光,宁波港做到了。世界上很多人是先知道宁波港北仑港区,才知道北仑的。“宁波港创造了中国港口的传奇。”老人骄傲地说,目前宁波港北仑港域发展势头很强,而且这个强势还能保持比较长的时间。  
(张敏 张伟方 袁力波 整理)

## 新闻链接

# 东方大港催生临港“巨人”

港口是北仑最大的资源,也是北仑发展的不竭动力。30年来,依托港口优势,北仑临港工业从无到有,从小到大,成为宁波的支柱产业。如今,在北仑港区后方,一条绵延几十公里的临港产业带已经崛起。这条产业带上,密集着数百个重量级大项目,形成了石化、能源、钢铁、造纸、汽车、船舶等6大临港产业基地,占宁波市工业的比重已超过四分之一。  
正是依靠大港口和临港大工业,不产一粒铁砂的北仑,为全国30多家钢厂输送着铁矿原料;不产一滴油的北仑,成为全国最大的原油中转基地;不产一块煤的北仑,供给给一大

批电力,帮助浙江成为中国南方最大的火力发电基地。可以说,宁波港的发展推动了北仑产业布局由“低、小、散”向“园区化”、“集群化”的转变。  
北仑的发展,每一步都与港口息息相关。30年来,国家相继在北仑批准设立宁波保税区、大榭开发区、宁波出口加工区、梅山保税港区。  
以港兴市、以市促港。30年来,北仑经济快速发展,城区面积从小到大大,城乡面貌显著改观,可以说,北仑的崛起最直接的动因是港口的迅速崛起及其所产生的联动效应。是基于对港口价值的重新认识和深度挖掘。  
(张伟方 陈琳)

