

千米电缆“爬上”宁波第一高楼

本报讯(记者冯瑄 通讯员王慕宾 谭智)“往上，慢一点，小心!”昨天，在“宁波第一高楼”——宁波环球航运广场大楼内，40余名电力职工开始进行10千伏配电电缆敷设。这是我市有史以来实施的最高建筑体电缆铺设工程。

宁波环球航运广场(国航二期)位于东部新城中心商务区，共计52层，建成后将与国际航运服务中心(国航一期)大楼一起，成为全市集聚国际著名港、航、物流、贸易企业的主要平台，为航空公司及关联企业服务。

甬城配网公司副总经理潘沛峰介

绍，整幢大楼高256.8米，共设3个配电室，分别在大楼的地下1层，地面19层和39层。此次工程共需敷设总长近1000米的4条10千伏配电电缆，其中2条电缆是从地下一层垂直敷设至地面19层，另外2条电缆是从地下一层垂直敷设至地面39层，这样的“接力式”配电设计可有效保障该大楼日后的正常可靠用电。

为了确保工程顺利进行，此次施工敷设的电力电缆都是经过厂家特殊工艺加工处理过的，具有重量轻、易弯曲、低烟阻燃、抗拉等特点。下午4时，电力人员顺利完成大楼内4根电缆的铺设安装任务，为整幢大楼的通电开辟主通道。



在东部新城宁波航运中心内，宁波电力配网公司施工人员正在用绞线机把缺口粗的主电缆通上高楼。
(胡建华 王慕宾 谭智 摄)

鄞州举办跨境电商高峰论坛

本报讯(记者杨绪忠 通讯员侯优君)2014中国跨境电商高峰论坛日前在鄞州区举行，来自国内的知名电商企业就电商发展新趋势、新技术作了交流和互动。

本次高峰论坛是由鄞州商务局主办，宁波网商会、阿里巴巴集团宁波分公司承办。论坛邀请了电商领袖和电

商各领域著名专家进行深度对话及交流，并展示了电商运营新技术。

据悉，鄞州区将围绕“电商换市”战略，加快引进集聚一批电子商务总部企业、平台企业和服务企业。论坛的承办方之一宁波网商会会长许光明表示，希望宁波中小型企业能加紧抱团，资源共享，将电商蛋糕做大做强。

四明山全民健身运动季开幕 丹山赤水柿子节同时举行

本报讯(记者曹爱方)昨日上午9时半，来自余姚市自行车运动协会的80名会员，从余姚大岚镇夏家岭出发，向大岚镇柿林古村骑行，丹山赤水柿子节暨四明山全民健身运动季正式拉开帷幕。

这一活动由大岚镇政府、余姚市旅游局、丹山赤水风景区等举办。与往年不同的是，主办方今年将全

民健身理念与柿子节的各项活动结合起来，注重全民参与性，从10月12日开始至12月，将开展华东自行车越野争霸赛、四明山徒步登山争先赛、第九洞天大穿越竞技挑战赛等12项活动，并通过媒体、网络、微信、微博等媒介与游客在线上、线下积极互动，让广大游客在休闲旅游中实现运动健身的目标。



宁波志愿者在甘肃陇西书写大爱

本报记者 杨静雅



在明亮的灯光下，坐在正常的桌椅上面对他们的学习、他们的生活、他们的未来……

2013年7月，父女俩在齐心小学一学期的支教任务结束了，但对女儿的牵挂也更多了，一回到宁波，劳嘉楠就通过自己的QQ空间等，向亲朋友发布学生的需求，发起了公益募捐，最后筹得3万余元，用这笔钱给齐心小学买了120套新桌椅，还为每位学生的家里装上了台灯。

带着上幼儿园的女儿去支教

今年2月，“牵手筑梦”第四期志愿者到达甘肃陇西，他们中有一对母女。母亲郑琴是去支教的，但她放心不下上幼儿园的女儿，便带着女儿一同前往。

郑琴原本是网店店主，去支教后网店就暂停了。郑琴支教的学校是先锋小学，让她不能接受的是学校的厕所，全是蹲坑，高度两米

多，稍有不慎掉下去，后果不堪设想。

第一次见学生，郑琴发现孩子们普遍有些邋遢，四年级的学生有些还流着鼻涕甚至直接用胳膊擦鼻涕，上课不少学生会偷吃零食……虽然生活习惯差了些，但也许是她带了女儿的缘故，孩子们个个喜欢围在她办公室和她闲聊。

郑琴了解到孩子们的早餐馍馍如石头般冰冷坚硬，便和其他几位支教老师在微信朋友圈里募捐来了微波炉、蒸锅之类的东西，帮孩子们加热早餐，她还从县城买了蛋糕给孩子们集体过了次生日，有些孩子是第一次吃蛋糕，有些几年没吃蛋糕了，吃到最后，孩子们照着电视剧的场景，相互追逐着用蛋糕抹脸，气氛一下子达到高潮。

孩子们也很懂得感恩，几个人拼凑零钱给郑琴和女儿买来零食，虽然被她果断拒绝了，但孩子们仍要送来。问他们为什么要买，一致回答：“你给了我们好吃的，我们当然也要给你好东西啦！”简单的话语折射了山里娃的淳朴和真挚。

“市民旅游日”送福利 本周六全市42家景区门票平价惠民

日。

作为2014宁波旅游节的重头戏，今年“市民旅游日”活动继续秉持“创新、惠民、节俭、实效”的原则，不断深化“让旅游成为休闲方式，让休闲融入幸福指数”的主题理念，在总结前6届的活动经验以及听取广大市民意见的基础上，在全市42家旅游景区推出“市民旅游日”当天票价优惠举措。购票时，宁波各大市范围居民凭身份证件或经公安机关认证的居住证、暂住证均可享受优惠。

据了解，今年“市民旅游日”活动票

价优惠幅度大，景区涵盖广，并且推出了几条深受市民喜爱的旅游线路。其中包括：“亲子互动游”主题线路，如宁波海洋世界，成人票原价150元、优惠后80元，儿童票原价100元、优惠后50元；宁波雅戈尔动物园，成人票130元、优惠后70元，优待票原价70元、优惠后40元；宁波科学探索中心、鄞州天宫城堡等景区，全部半价优惠。“休闲养生游”主题线路，如余姚四明山国家森林公园、奉化黄贤海上长城森公园、慈溪宁波大桥生态农庄等景区

均为门票半价。“历史人文游”主题线路，如宁海前童古镇旅游区、海曙天一阁博物馆、宁波梁祝文化园等景区门票全部半价。

由于“市民旅游日”时间定在周末，市旅游局提醒广大市民，在出行前请做好出游规划，提早了解景区的开放情况和周边交通、餐饮情况，并注意出游安全，做到文明出行。有关“市民旅游日”的信息，可关注宁波市旅游局官方网站、微信、微博等信息，也可以咨询12301旅游服务热线。



昨天下午，鄞州区首南街道在首南第一小学举行气排球比赛决赛，自辖区内各机关单位、社区、企业等8支队伍参加角逐。
(徐能 李祯 摄)

一晚上来了4个心肌梗塞患者

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员周宏林)笔者近日从市第一医院了解到，国庆长假七天里几乎日日有心肌梗塞患者送到该院急救，最多的一次是一个晚上来了4个心肌梗塞患者。他们中年纪最大的77岁，最小的32岁，大部分是中年人，大多患有高血压、高血脂和高血糖。

据该院心内科医生介绍，从上月下旬开始，心肌梗塞的病人逐渐增多。来自宁波市附属医院、市李惠利医院和市第二医院的急诊统计表明，这段时间，心肌梗塞病人也呈上升趋势。医生分析，进入10月以来天气转凉，那些原有“三高”症状的患者

更易诱发心肌梗塞。

市急救中心1日至7日的出车统计也表明，心脑血管出车占到总出车量的四分之一，高于夏季。

多数患者发病前有征兆：包括胸闷、气短、乏力、频繁剧烈的胸痛等。胸痛同时可能伴有恶心、呕吐、大汗等，这种疼痛有向肩背部放射样症状，一般持续半小时以上，这就极有可能是心肌梗塞。尤其是有心脑血管基础疾病的中老年人，一旦发生胸痛，最好有药吃药，有氧吸氧，并尽快就医。

心肌梗塞的最大危险因素是高血压与高血脂，控制心梗要从控压和降脂这两个根本做起。

了，她看到报纸上招人去陇西当志愿者，虽然觉得自己有些年纪大了，一般不会被录取，但她还是抱着试试看的想法打了个电话过去，没想到说可以，她便决定去了。她的决定得到了亲人的支持，她退休后聘请她的单位也很支持她，同意了她为期半年的假期。

“听到大姐决定到甘肃去支教的消息，我简直不敢相信，一位大医院的牙科医生，退休后无论到哪个牙科医院发挥余热，都是业务上受人尊敬，经济上又有实惠的美事，怎么会扬长避短去做老师，还千里迢迢去甘肃？”她的朋友在一篇文章中这样回忆自己听到张沛沛要去支教后的感受。

张沛沛没有犹豫，2013年8月底，她去了陇西县菜子镇先锋小学，做了一名老师。

她这次去甘肃支教只是为了去圆一个少女时代的梦。少女时代张沛沛最难忘的一部电影是《乡村女教师》，从此她有了将来做一名乡村女教师的少女之梦。但成人后，由于种种原因，她成了一名医生。

做了医生的张沛沛，一直没有忘记做一名乡村女教师的梦想。退休后，她的时间可以自己支配了，梦想再次复活。她每次在报上看到招募支教者的消息，都会打电话去咨询，结果都因她只有行医资格证书而没有教师资格证书而未能成功。

“没有教师资格证书，或许成不了最出色的老师，但一定能成为一名最有特色的老师，在给学生教书的同时还能治疗口腔疾病。”临行前，张沛沛这么想。

到了先锋小学后，她给学生除了上英语课外，还上思想品德课、美术课。在课堂上，她尽可能给孩子们讲外面的故事，激发他们努力学习，以后到大城市去读大学，学成后用知识建设自己的家乡。她也经常买一些东西，送给孩子们，孩子们非常喜欢这个可以做自己奶奶的老师。她还不时提醒孩子们要讲究卫生，注重日常仪表，孩子们有牙痛之类的病，她更是热心帮着治疗。

“其实，支教不是我单向的付出，能成行，也圆了我多年来的梦想，而且，在这里的半年，我对人生又有了很多新的感悟。”张沛沛说她退休后被一家单位聘请当医生，请了半年假，经济上损失了一点，但她在精神上有巨大收获，非常值得。

退休后支教圆梦

几年前，张沛沛从我市一家医院口腔科退休