

# 江北中学学生吃上了自助餐

## 238名学生,没有一个剩饭剩菜



学生们自助用餐。

(陈敏 摄)

本报讯(记者陈敏 通讯员张文明)两荤六素的菜色,还有水饺、炒面等面食,想吃什么吃多少,由学生自己做主。江北中学学生家长罗女士告诉记者,新学期开学,儿子居然在学校吃上了自助餐,每天回来都夸学校饭菜好,“再也不用担心儿子在学校吃不好了!”

### 两荤六素,学生自己挑

昨天11时20分,记者来到江北中学食堂,四个菜台热气腾腾,油豆腐烤肉、玉米粒炒青豆、土豆饼、青瓜炒肉片、番茄炒蛋、花菜炒肉,总共有六个素菜,另外还有虾、红烧小排两个荤菜,主食除了米饭,还有炒饭、炒面、汤年糕。几位前来试吃的学生家长一边吃一边点头称赞:菜色多,荤素搭配,咸淡也适中。

下课铃响后不久,学生们便涌进了食堂。人手一个食盘开始自行打菜,记者看到,有的学生挑了三个素菜,有的挑了一个荤菜两个素菜。初一四班的朱可盛说:“我比在家里吃得还多。”

### 238名学生,没有一个剩饭剩菜

自从吃上了自助餐,超过九成的学生对学校食堂表示满意。而更让校长王立嘉高兴的是,238名学生餐餐光盘,没有剩饭剩菜现象。王校长介绍,刚开始时,学生有拿多了饭菜吃不掉的现象,但是很快,在老师的帮助下,学生们养成了吃多少拿多少的习惯。食堂师傅也会随时观察学生用餐情况,如果哪个菜很快见底了,说明学生喜欢吃这个菜,就会马上再烧一些出来供应,保证学生吃饱吃好。

所谓众口难调,办好学校食堂一直被视作一大难事。但王校长认为,学校食堂其实是可以办好的,不过要有个前提条件,就是不能以营利为目的。

据了解,每名学生每餐的收费为10元钱。据介绍,江北中学食堂,开办第一个月是亏本的,但第二个月开始收支基本持平。

采访中,还有老师提出,有些地方已经将学校食堂工作人员的薪酬、社保由地方财政统一保障支出,这样的举措将更有利于保证学校伙食的质量。

# 要做“有技能”的志愿者 我市首个专业志愿者培训学院成立

本报讯(记者黄合 通讯员陈叶韵)在国际志愿者日来临之际,昨天下午,宁波市专业志愿者培训学院在宁波卫生职业技术学院志愿者实训中心成立。据悉,这是我市首个以健康技能培训为内容的志愿者培训学院,填补了我市志愿者在该领域的技能培训空白。

在昨天近两个小时的培训过程中,在该学院康复教研室主任“总教头”李海舟的带领下,20名志愿者通过一对一的模拟操作实训,尝试了15种常用的按摩手法和一套按摩保健程序。“通过免费的志愿者技能培训课堂,能够学到一些我们平时接触不到的技能。今后做志愿者,除了提供‘时间’以外,还能提供更多专业性的服务。”来自万里学院的志愿者王佳倩说。

不仅要“有技能”,更要做“有技能”的专业志愿者。近年来,宁波市志愿者协会通过整合全市的志愿者培训资源,搭建志愿者实训平台,每年定为全市的志愿者提供各类培训机会。下一步依托这一实训平台,我市还将开展更为细化的免费专业实训,包括康复保健、母婴健康、美容美甲等项目,推进我市志愿者培训的常态化、专业化和规范化。

## 北仑“机器换人”年减万人

本报讯(厉晓杭 陈张坤 袁佳翎 金旭孟)自动排片、自动压制成型、自动检测检验……走进宁波胜克换向器有限公司的车间,一条条自动化流水线让人目不暇接。该公司先后投入4500余万元,对流水线进行智能化改造后,减少工人1200人以上。

今年初以来,北仑区不断探索推广“机器换人”、“自动换机械”、“成套换单台”、“远程换现场”等路径,加快推进临港大工业和劳动密集型企业技术改造,实现企业智能化、自动化和机械化。

在合晶(宁波)电子有限公司的车间里,一台由公司自主改造的全自动磁石排片机正在工作。“从人工排片到自动排片,每个班次由10人减少到2人。”该公司设备工程处副处长宋卫华介绍,公司开展“机器换人”后,人均产值由2008年的63.08万元提升至今年的近90万元,同比减少用工超六成。

“机器换人”不仅减少人工成本,更是换出高效益。凯耀电器投入3000多万元,对40条生产线的组装、插件、焊接、测试等工序进行自动化改造,在节约350多名工人的前提下,销售总额却提升了40%。

据悉,今年1月至10月,北仑全区累计实施施工、纺织、印染、机械加工等领域“机器换人”改造项目70多项,总投资10亿元,减少员工1万余人,企业人均劳动生产率提高30%以上。

## 为救助2岁患病女孩 余姚80后医生捐造血干细胞



说说温暖你的故事

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员张志平 姚圆圆)12月1日下午,余姚市中医院骨科医生孙益在省中医院捐献110毫升造血干细胞,成为余姚市第4例、宁波市第35例、浙江省第214例造血干细胞捐献者。造血干细胞第一时间在专职医生的护送下送往北京,为一个患再生障碍性贫血的2岁女孩送去生命的希望。昨天,孙益捐献的“生命种子”在这个小女孩体内“生根发芽”。

孙益出生于1982年。2005年,孙益在学校组织的一次无偿献血活动中,留下了自己的血样,成为一名光荣的造血干细胞捐献志愿者。

今年9月初,已任余姚市中医院骨科医生的孙益,接到省红十字会的电话,被告知自己9年前留下的血样与一名血液病患者的血样高分辨率配型结果相合。非血缘关系间造血干细胞配型成功的概率接近十万分之一。如此低的配型成功率让自己遇上,孙益觉得是“一种生命的缘分”。当余姚市红十字会再次告知他配型成功,征求捐献意愿时,他毫不犹豫就作出了同意捐献的决定。

早在4年前,孙益也有过一次与另一位患者血样配型成功的经历。尽管当时再次配型未能成功,但在签署血样高配同意书时,得到了家人的支持。这次,孙益同样得到了家人的支持。孙益的妻子也是一名医生,她说:“能让别人的生命得以延续,这事值得去做。”当问到“爸爸要去干什么”时,孙益5岁的女儿说:“爸爸要用自己的血救一个2岁的小姑娘。”

孙益平时工作很忙,几乎每个工作日要坐诊,平均每天有一到两台手术,多的时候一天要做三四台。“他工作这么忙,还去做无偿捐献,真的是需要蛮大的勇气。”在同事们眼里,孙益待人善良、工作勤恳。“他工作之余还不忘学习,现在正忙着攻读医学博士学位。前段时间,他被评选为余姚市优秀青年人才,我们挺佩服他的。”

昨天听到这个好消息后,孙益很开心。他说,作为一名医务人员能成功实现造血干细胞捐献,感到非常欣慰,同时也希望更多的人加入中华骨髓库,为更多的病患带去生的希望。

## 花草医院+工具小屋+货郎铺子+健康驿站+裁剪小店+爱心超市 “社区公益街区”亮相江东

本报讯(记者黄合 江东记者站杨磊 张绘薇 通讯员徐琳)“这个外头买不到的,是阿拉自制的有机肥。”昨日上午,在丹顶鹤小区刚刚“开张”的公益街区,一间不到10平方米的“花草医院”挤满了社区居民,30多袋自制的花草营养料被一“抢”而空。

“现在居民们大多有了‘生态绿化’意识,但家里的花草总是种不活。”据丹顶鹤社区党委书记黄菊芬介绍,此次在公益街区成立的过程中,特意采纳群众的建议,设立了家门口的“花草医院”,免费提供花卉咨询服务。

“花草医院”的“当家人”,是今年79岁高龄的郑小毛师傅。郑师傅种了30多年的花草,积累了丰富的经验,只要看一眼,就能分辨出花草的“病症”所在。郑师傅说,门口摆着的几盆芦荟,居民送来时已奄奄一息了,他照料了不到一个月,就重新活过来了。

不仅如此,每天一大早郑师傅就到社区周边巡逻,将狗的粪便捡来晒干、捣碎,不仅帮助社区维持良好的环境,而且可以制成有机肥料免费送给周边居民。在过去的3年间,这样的花草营养料,郑师傅已累计制作了150公斤。“太好了,以后一有问题就可以来登门请教了!”家住143幢的张先生养了近十盆花草,却是半个路外家的“花草杀手”。他拉住郑师傅的手,仔细询问施肥的时间、浇水的方法。



图为丹顶鹤社区公益街区一角。

(丁安 徐琳 摄)

据悉,这个公益街区的“前身”,是小区里一排老旧的自行车车棚。这些车棚被租客用来堆放杂物,不仅脏乱而且制造了不少噪音,所以成了居民的“心头堵”。年初,社区把这6间房统一租过来,广泛征求了居民代表、党员代表、志愿者的各方意见,确定了建立“公益街区”、打造小区里“十分钟”志愿服务圈的基本构想。

现在,正式“开张”的公益街区,除了人气爆棚的“花草医院”,还有放置电锤、电钻、打气筒等的“工具小屋”,提供磨剪刀、修拉链等服务的“货郎铺子”,普及中医养生以及设置血压计、血糖仪的“健康驿站”,缝缝补补和理发服务的“裁剪小店”,以及认领社区“微心愿”帮助困难户的“爱心超市”,都有志愿者提供定时、定人、定岗的特色服务。

## 天气转冷,血压易升高

### 中老年人跳广场舞要把控制好时间强度

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员刘春霞)“最近每次跳完广场舞,就喘气厉害,感觉心脏有点吃不消。”昨天,市民汪女士来到龙赛医院心内科就诊。汪女士今年52岁,每晚都会去跳广场舞。汪女士说,她有高血压,但一直控制得很好,可就在天气转冷后,她跳完广场舞,会出现心慌气短的症状。

“血压有季节性,会随着温度的变化而上下波动。”龙赛医院心内科副主任医师蔡燕军说,夏天由于气温高,人体的血管扩

张,血压会有所降低。而进入冬季后,人体在寒冷的环境中,肾上腺系统作用增强。人体受冷时,通过皮肤末梢到中枢的神经反射而使体内去甲肾上腺素浓度增高,耗氧量明显增加,导致血液流动加快,血压升高。其次是心血管反应,在受冷后出现的抵抗阶段,此时人体心率和心输出量增加,呼吸加快,也会导致血压升高。“冬季的血压会比夏天高10毫米汞柱,这部分高血压患者面临着一些风险。”蔡燕军提醒。

“其实像汪女士这样的病例并不少见,有一些中老年人一跳起舞来就十分兴奋,往往会忘了自己的心脏是否受得了。”蔡燕军说,广场舞属于有氧运动,一般以活动30分钟到60分钟为佳,时间太长会适得其反。

“60岁以上的老年人适合选择一些节奏比较平缓的舞曲。”蔡燕军说,如果本身有高血压、心脏病的患者,跳广场舞更应有所选择。在跳舞过程中,以微微出汗为度,大汗淋漓不仅容易引发感冒,还可能对人体脱水,血容量下降,血液变稠,有诱发心脑血管疾病的风险。

“跳广场舞的时间最好选择在早、晚饭后1小时,不要不吃早饭就出门跳舞。长时间的空腹运动,可能会导致低血糖,甚至引起昏厥。”蔡燕军说,老年人在运动前最好测量一下脉搏和血压,此外,在睡前两小时不宜剧烈运动,否则会导致疲倦,睡眠质量下降。



学生老板

昨天,浙江工商职业技术学院举办一年一度的“校园商品展销会”,来自各个分院的大学生设置了250多个摊位,并当起了老板。据介绍,商品均是“学生老板”自己与厂商联系、组织进货的。(丁安 张治红 摄)

## 鄞州地税局提升纳税服务品质

本报讯(通讯员郁安昌)打造微信服务平台,让纳税咨询“热”起来;利用“纳税人学校”,让税企交流“通”起来。鄞州地税局结合便民办税春风行动,多措并举改进工作作风,提升纳税服务品质。

该局借助移动终端建设,在微信上打造了“一云多端”的纳税服务管理平台,主要包含三方交流、自助服务(预约服务和业务查询等)、通知公告、办税指南及纳税人学校等11项功能,截至10月底,该系统已在鄞州地税局5个基层分局上线,受到1300多位纳税人关注。

利用“纳税人学校”,让税企交流“通”起来。该局通过各种途径采集、统计和分析纳税人的涉税知识需求,量身定制“纳税人学校”课程,今年以来累计辅导培训纳税人5000人次;开通网络“纳税人学校”,制作《税收大讲堂》视频课件,点击量累计有3000余次。

不折不扣落实优惠政策,让企业负担“轻”起来。该局严格执行“小升规”企业税费减免政策,96户去年新上规模的小微企业减免水利基金150万元,临时减征141家“小升规”企业单位缴纳部分养老保险247万元,医疗保险179万元,贯彻落实小微企业所得税优惠扩围政策,上半年635户小微企业享受企业所得税减免253万元。

## 全城有奖征集



## 1000个换房家庭

## 活动开始啦!



冬天的早上,怎么睡都不够多,如果家能离上班地点近一点就好了;小朋友大了,家里对空间的要求也大了,要是能换个大的房子就好了……换房的念头早就有了,可是手续繁杂,操作复杂,一想到就头疼!

平安银行(地产金融事业部宁波分部)、宁波日报(广告部)、家汇·淘房城(地产金融事业部宁波分部),联手为换房族考虑,联合举办宁波首届换房博览会,旨在减轻换房负担,整合房产资源,降低购房者换房成本。

### 活动简介

12月20日-28日,2014宁波首届“换房博览会”将正式开展,打造换房神器——“换房宝”,将金融业务与新房销售业务、二手房带卖业务进行整合形成闭环,为换房族打造完美换房生态圈,为客户提

供全方位买房、卖房、金融一站式服务。“换房宝”通过O2O、P2P模式与金融业进行合作,成为跨出房产行业的一大步。大会还将举行各种抢购房券活动,购房者可获得各种购房优惠券。预计将有5000以上人次参与抢购!

### 千套新房限时抢购

在售楼处目前执行最低房价基础上,展会期间以限时或限量方式再给予客户一定的优惠,具体额度详见现场公示。

### 旧房抵豪宅专场

旧房置换价由淘房城与持有人协商后100%抵扣房款,豪宅全款采用现金或按揭支付。

### 旧房抵别墅专场

旧房置换价由淘房城与持有人协商后100%抵扣

别墅房款,别墅全款采用现金或按揭支付;

### 特价尾房专场

项目尾房在售处执行最低房价基础上,展会期间能再给予10%以上优惠,具体额度详见现场公示。

### 报名方式及日期

即日起至12月28日止,拟换房家庭可采取邮寄、电话、网络、微信等方式进行报名。

### 奖项设置

- 活动期间填写【换房活动报名表】即可至换房会场(会展中心7号馆家汇·淘房城)领取精美礼品一份;
- 活动期间确定新房并支付定金,即可参与现场抽奖活动,奖品丰富多样;
- 最高可赢取价值3万元的新房装修大礼包,奖品于《商品房买卖合同》签订后10日内即可兑领。

### 换房活动报名表

基本信息	姓名(口填房产人):
	联系电话:
现住房信息	项目名称:
	面积: _____ 平方米(住宅)
新房购买意向	区域: <input type="checkbox"/> 鄞州 <input type="checkbox"/> 江东 <input type="checkbox"/> 江北 <input type="checkbox"/> 镇海 <input type="checkbox"/> 北仑
	产品: <input type="checkbox"/> 公寓 <input type="checkbox"/> 两室 <input type="checkbox"/> 三室 <input type="checkbox"/> 四室 <input type="checkbox"/> 大平层 <input type="checkbox"/> 联排 <input type="checkbox"/> 独栋 <input type="checkbox"/> 商业
拟购日期: _____	