

## 小早餐 大民生

## 今年我市建成120家食品安全示范早餐店

本报讯 (记者蒋炜宁)昨天,位于江北西草马路91号的阮氏早餐馆店主张佩兰喜滋滋地从市场监督人员手中捧过了“示范早餐店”的金字招牌,与她一道成为该区首批示范早餐店的还有7家。来自市市场监管局的消息说,这样的示范早餐店,全市已创建了120家。

小早餐里透着大民生。早餐与每个市民息息相关,传统的大饼、油条、豆浆、包子和面条,还有西式的面包、热饮已成为众多市民日常生活的一部分。

市妇儿医院北部院区  
迎来第200例“无痛分娩”

本报讯 (记者蒋炜宁 通讯员马蝶翼)昨日,随着市妇儿医院北部院区产房里的一声清脆啼哭,产妇陆女士顺利生下一名男宝宝,这是陆女士第二次生产,也是该院北部院区第200例产妇无痛分娩。

据介绍,无痛分娩,在医学上叫作“分娩镇痛”。目前,医学界应用最广泛的方式是椎管内麻醉镇痛,在“舒适化医疗”的理念倡导下,市妇儿医院于2010年开始开展无痛分娩技术。今年,该院北院区开诊后,从10月份开始推出全天24小时无痛分娩服务,截至目前,已让200位产妇在“无痛”的状态下享受从一名准妈妈升级为伟大母亲的过程,安全顺利地生下了宝宝。

“虽然每个产妇的痛感不一样,但使用无痛分娩的产妇90%都能降低痛感3个至4个等级,甚至完全无痛。”市妇儿医院麻醉科副主任金啸这样说。无痛分娩可以让准妈妈们不再经历疼痛的折磨,减少分娩时的恐惧和产后的疲倦,让她们在时间最长的第一产程得到休息,当宫口开全时,因积攒了体力而有足够的力量完成分娩。

相比剖宫产,无痛分娩有什么优势?该院北院区分娩室宋燕护士长介绍,自然分娩对一个身体健康、足月妊娠、产检正常的育龄和适龄妇女来说,是人类繁衍后代的一个正常生理过程。剖宫产手术通常是由于患者有产科的病理情况而采取的补救措施,是人为的非自然状态的分娩方式,对母子都是不利的。对于产妇来说,它增加了肠粘连、附件炎症、伤口感染、子宫内膜异位症发生的机会;而对于新生儿来说,由于缺乏阴道壁的挤压及缺少对外界环境的逐渐适应能力,羊水的排除不彻底,对新生儿的呼吸功能不利。

东钱湖畔  
迎新年活动丰富多彩

本报讯 (记者曹爱方 通讯员张峰)随着元旦的临近,东钱湖畔散发出一股浓浓的迎新年气氛,新年祈福游、运动游、田园亲子体验游、冬日温泉游等丰富多彩的迎新旅游产品,为广大市民提供了不一样的迎新选择。

“新年第一天,我将跟朋友们一起到东钱湖绕湖骑行一圈。”在机关上班的小陈对笔者说。随着环湖自行车驿站的相继开通,这种运动低碳的休闲游在东钱湖渐成热点。除了绕湖骑行,皮划艇体验、步行登山等各项活动也成为不少时尚青年迎新的选择。

住湖滨酒店、泡温泉、品尝湖鲜美食,成为城市上班一族休闲与自在的迎新方式。据恒元酒店负责人介绍,新年来临,酒店为客人私人订制了丰富的度假体验,如马山徒步、魔术课程、水晶球、溜溜球、亲子游戏、舞林大会等活动,元旦期间的客房早已一抢而空。东钱湖旅游管理部门有关负责人告诉笔者,新年期间,东钱湖不少酒店、餐饮接近饱和,湖泊休闲产品深受市民欢迎。

来自雅戈尔动物园的信息显示,元旦期间,搬迁的鸟类表演场将在南区正式重新开放,新建的开放式鹦鹉展示平台也将在线风广场南面的水岸边精彩亮相。

而与之相对的是我们身边的早餐店大多设施简陋而且环境卫生差,食品安全较难得到保证。呼应群众对早餐安全的强烈意愿,市场监督局于今年9月启动培育和建设一批“食品安全示范早餐店”。

据了解,示范早餐店的评审有10项共100分,要求粗加工、切配、面点、烹饪、用餐具清洗消毒等加工操作场所及食品存放、更衣场所等均在室内;各加工操作场所进货、处理及半成品加工、成品供应合理布局;不能超范围、超剂量运用食品

添加剂。若抽检一次不合格,就否决;90分以上的才能获得示范早餐店的牌子。同时要求这些示范店在卫生、安全的基础上,改善经营环境。

江北专门设计制作了食品安全监管公示版面,对日常检查情况、检测结果、食品采购来源以及添加剂采购及使用情况在营业场所醒目位置向公众公示。该局还对这些早餐店补助资金、赠送整理箱等,提升硬件水平;同时规范这些早餐店的日常操作,店内物品有名

有姓,定点整齐有序摆放。比如阮氏早餐馆投入30万元重新装修店面,在餐厅里安装大显示屏,里面的操作一目了然;外面的烹调间安装了全透明的玻璃,顾客可以随时监督。入口处的告示牌上28种早点明码标价,10元以内能吃到一顿放心早餐。

据介绍,明年我市将在人流量大的区域进行示范早餐店创建,各地将完成180家。通过这些店的示范引领,让更多群众享用放心早餐。



## 墨韵迎新

昨天下午,甬上一批知名书画家在宁波中华文化传播促进会展厅挥毫泼墨。当天,宁波传媒艺术院、宁波文促会联合举办的“墨韵迎新年,丹青展风采”迎新书画摄影展开幕,这是宁波传媒艺术院自今年9月成立以来,首次走出报业大楼,向全体市民交流集团艺术爱好者们的翰墨才能、丹青风采和光影故事,展现报业集团员工团结拼搏、争当一流的精神风貌。

(严龙 徐杰 摄)

吸毒男首次被查却又不愿戒毒  
宁海现宁波首例  
医疗认定成瘾强制戒毒案例

本报讯 (记者王晓峰 通讯员水玲玲 张岑)吸毒人员不愿戒毒,家人却希望能够用强制手段将其拯救出“魔窟”,夹在中间的公安部门该如何处理呢?这样的问题宁海县公安局桃源派出所就遇到了,后来他们通过委托市级吸毒成瘾认定机构对薛某进行了吸毒成瘾认定,最终将其送去强制戒毒两年。这也是宁波首例根据医疗机构认定吸毒人员成瘾被强制戒毒的案例。

今年11月15日,有市民来到桃

源派出所报警,称其家人在家吸毒。民警立即出警将吸毒人员薛某抓获,并处以行政拘留10天。“薛某的家人希望送他去强制戒毒,彻底断了毒瘾。”民警说,因为薛某本人不愿戒毒,且是初次吸毒被抓,公安机关不能直接作出强制隔离戒毒的决定。

面对辖区群众的需求和期待,桃源派出所决定通过医疗机构来进行成瘾认定。一旦认定通过,就能对薛某进行强制隔离戒毒。

据了解,我市经省卫生和计划生育

委员会、省公安厅确认的吸毒成瘾认定机构共7家。其中,指定宁波戒毒研究中心、宁波市康宁医院等3家为市级吸毒成瘾认定机构,于今年11月1日起受理全市各地送检样本。11月17日,薛某家人正式提交申请,要求对薛某进行成瘾认定。

桃源派出所委托宁波戒毒研究中心对薛某进行了吸毒成瘾认定,于11月18日送检。日前,薛某被认定吸毒成瘾严重,在行政拘留结束后被送往戒毒所进行强制戒毒两年。

小伙酒后车顶“跑酷”  
多辆轿车深夜遭殃

## 民警提醒:涉嫌损坏公私财物,数额较大要负刑责

本报讯 (记者王晓峰 通讯员夏婧)现在很多年轻人热爱一种极具观赏性的街头疾走极限运动——跑酷。可并非所有地方都适合“跑酷”,近日,海曙一位年轻人喝完酒奔向停在路边的汽车,从一辆车的车顶跃向另一辆车的引擎盖,多辆轿车因此遭殃。

12月24日下午5时许,海曙江厦派出所接到一车主报警,称她和同事停在郭衙巷的爱车车顶和引擎盖上都是脚印,被人给踩得凹了进去,损失不小。民警立即调取了事发地点的监控,终于有了发现。监控中,两个男子经过此处,突然有一人爬到了车顶上,然后玩起了“跑酷”,一连排

的车遭了殃,初看就有6辆。

民警立即锁定了这两人,并且通过监控“追踪”到了两人所租住的地方。很快,“跑酷”男子小李被带到了派出所,起先他还未意识到问题的严重性,等民警和他解释了,才知道这事麻烦大了。因为仅报案的两辆车维修费用就要不少。

考虑到自己每个月收入只有3000多元,小李被吓傻了。他痛哭流涕地告诉民警,当晚他和同事从餐饮店下班回家。经过事发地点时,同事和他开玩笑,问他敢不敢在车顶上跑一圈。喝了酒,脑子一发热,他就上演了“跑酷”。小李说,他对自己的行为非常后悔,认

识到了错误并表示愿意赔偿车主的损失。

“涉嫌损坏公私财物的,除了要承担民事赔偿责任外,如果造成的损失数额较大,还要被追究刑事责任。”民警说,很多年轻人不懂法,故意用利器割划或者踩蹬车辆来“玩耍”,殊不知这是自讨苦吃。比如,今年8月5日晚上,鄞州两男子酒后比赛划车,导致18辆车受损。而最昂贵的是一辆奥迪A7,维修费用需要2万元左右。最后,这两人被警方刑事拘留。

“千万别不当回事,还记得2010年那个4天划伤上百辆车的‘眼镜男’吗?后来被判刑了。”民警说。

绿城·宁波中心【蘭園】登顶 2014 宁波豪宅之巅  
——连续3年蝉联宁波3万级以上豪宅桂冠

2014年下半年,楼市新政利好齐发,全球一线买家抢驻宁波一线物业的步伐加速。截至目前,绿城·宁波中心【蘭園】领先年度宁波3万级以上豪宅市场,再次验证了天幕豪宅的“世界级绝版价值”。

宁波3万级以上豪宅销售之巅,持续领跑市场

在国内住宅市场经过20年风雨起伏之后,绿城作为业内公认的“中国豪宅营造专家”,其产品营造力和市场号召力已非同凡响。自2012年绿城·宁波中心【蘭園】首度面市,便持续

热销,连续两年3万级以上豪宅销售之巅。进入2014下半年,8月份宁波销售之巅,9月份再创“成交40套、揽金3亿”的热销奇迹,国庆期间“天揽金超1.5亿”,持续领跑国内豪宅市场。

进入12月,更有神秘买家落定4.27亿天价巨单。该买家不久前刚购买了一套绿城·黄浦湾豪宅,对绿城一线豪宅项目未来投资潜力极为看好。而宁波城市的快速发展,【蘭園】所处的绝版地段以及尊蓝天幕豪宅的高端型制都让他对未来充满信心,故而豪掷4.27亿创下绿城史上第一大单!

傲踞东部新城核心,见证世界级 CBD 价值井喷

东部新城,宁波乃至亚太都市圈CBD,其巅峰价值不可预估。区域内聚合宁波行政中心、宁波文化广场、国际贸易展览中心、国际金融中心等九大城市中心,前所未有的世界级规划吸引千万亿全球资本注入,未来的发展潜力可比肩香港中环 CBD。傲踞东部新城行政枢纽区最后一席可供成片开发豪宅地块的绿城·东部新城【蘭園】,以全球奢华生活范本,引领宁波一线豪宅强势崛起。

投资潜力看好,精英人士争抢宁波投资高地

对那些向来对资本研判精准的精英人物而言,购买绿城·宁波中心【蘭園】是经过全面价值比较后做出的选择。绿城·宁波中心距宁波新政府仅20米,地铁1号线、5号线双轨交汇上盖。项目聚合国际超5A甲级写字楼、亚洲一线商业巨头、白金五星级“泛会所”、世界级天幕豪宅等5大一线业态,坐享宁波投资高地,寻遍全球,极其罕见。

作为绿城廿载精工矩献,绿城·宁波中心【蘭園】融汇尊蓝天幕建筑、绝版园林、顶豪奢装、一线

物业等价值,缔造国内一线奢华豪宅。特别是186m²宁波强户型——270度豪华观景面、“帕拉迪奥”十字圆厅、总统套房式主卧……追捧率首屈一指。奢装大宅,荣耀百年。2015年将推出天钻级产品,跃升为亚洲天钻级豪宅板块。

2014年12月绿城·宁波中心【蘭園】震撼推出珍藏10席绝版景观王座压轴房源,错过再无!近期“绿城年后全线涨价”等重磅消息,意味着绿城·宁波中心【蘭園】的产品品质将再度大幅提升。对广大购房者而言,年前正是抢驻绿城·宁波中心的上佳时机。

## 登山膝痛患者增多

听医生说说登山如何保护膝关节

## 说说身边事 给您提个醒

几乎无法恢复,最终积劳成疾。

那么如何既能享受登山健身的益处,又尽可能地避免损伤呢?在此,九院骨科资深关节专家方镇洙主任医师为经常登山的市民介绍几种保护膝关节方法:

1.选择合适的登山鞋:一双高帮、鞋底较硬的登山鞋,它可以保护您的脚踝在高低不平的路况下避免扭伤,且在下山时可以起到减震作用,保护您的膝关节。

2.开始登山前做好充分的准备活动,包括主要肌群的伸展练习,让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热,也可用双手手指揉搓膝盖下边缘,促进关节润滑液的分泌。

3.轻装上阵,尽可能减少负重。

4.使用护膝和登山杖:护膝有保暖和制动的作用,戴上可以避免山风的寒冷刺激,同时能将髌骨固定在相对稳定的位置;而登山杖可作为下山时的主要缓冲支撑。

5.下山一定不要跑、不要跳、速度要慢,要小心,下山猛冲对膝关节是最致命的,大部分膝关节出问题的都是因为这个。

6.下山时不要“锁关节”。“锁关节”的意思就是把腿伸直,这样虽然可以暂时放松腿部肌肉,但很容易造成膝关节损伤。

7.不要有炫耀的心理,是什么体力就登什么样的山,量力而行,挑战新难度要循序渐进。

8.如果膝关节损伤已经比较严重,就建议您别再登山了,改选其他健身项目。

医生提醒,登山是一种简单的快乐,请大家在运动的同时保护好您的膝关节。

宁波到溪口中巴改造  
明起在汽车南站发车

本报讯 (记者包凌雁 通讯员石莹 林学华)记者从交通部门获悉,宁波往返溪口中巴将实施改造,12月27日起中巴南站的溪口班车将停开,前往溪口方向的乘客到汽车南站临时站坐车。

据介绍,此次改造涉及宁波往返溪口的42辆中巴车,改造模式为“国有收购、线路专营”,改造后的旅游专线班车由奉化市雪窦山公共交通服务有限公司经营,实行车站售票再上车的方式,由20辆大客车组成。该旅游专线班车分为直达专线和沿途停靠专线。

明年2月27日至28日,我市交通部门将开通中巴南站至汽车南站临时站之间的免费接驳车,服务对象为已买车间票的乘客,也可换乘公交510路(马园社区→汽车南站临时站)前往汽车南站临时站。

## 阳光驿站送冬日暖阳



昨天,江东“阳光驿站”的残疾青少年来到东胜街道戎家社区,与助残志愿者一起将亲手制作的既能暖手又可当靠背的“抱枕”赠送给独居老人和残疾人,以此回报社会对他们的关爱。

(丁安 张黎明 摄)