

过节喜庆 吃喝玩乐要节制

医生支招助您平安过节

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员郑翔)春节阖家团圆,走亲访友、聚餐娱乐,本是喜庆开心的日子,但无节制的吃喝玩乐,会带来风险。

呼吸科医生
春节期间要留心老慢支、肺炎

从今年1月起,我市各大医院的呼吸内科就人满为患,虽然近日气温回暖,但仍不能掉以轻心。宁波市第二医院呼吸内科陈静璐副主任医师提醒:“从往年的情况来看,春节是呼吸系统疾病高发时期。”

这类呼吸系统疾病中,“老慢支”患者急性发作占了很大一部分。“老慢支”患者对天气变化

异常敏感,冷空气刺激支气管黏膜,可加重咳嗽、咳痰等症状,导致疾病急性发作。”陈医生提醒老年市民,春节期间要注意防寒保暖;外出要穿够衣服,围上颈巾,戴上帽子、口罩和手套等,雨天应尽量减少外出。

此外,肺炎也是春节期间呼吸系统一大疾病,而且这个疾病也会盯上年轻人。“春节期间,聚餐增多,进食较聚餐娱乐,身体疲劳。抵抗力下降,年轻人一样会患肺炎,所以春节期间劳逸结合很重要。”陈医生说。

消化科医生
胡吃海喝易患胆道、胰腺疾病

春节聚餐增加,吃着吃着胃

肠就受不了,这也是常事。宁波市第二医院消化内科的林言副主任医师告诉记者,虽然饮食习惯已有所改变,但春节期间胆道、胰腺疾病仍然高发。

患有胆结石的老王近日因为管不住嘴,腹痛难忍住了医院。“亚洲人是胆道、胰腺疾病的高发人群,有胆结石的患者本来就容易急性发作。在春节期间,聚餐增多,进食较往常油腻,胆结石、胆囊炎急性发作的患者就明显增加。”与这一情况类似的,还有胰腺炎,饮酒增多,也使这一类疾病患者增加。

当然,除了春节饮食改变导致胆道、胰腺疾病高发外,冬春之交还是消化道出血高发季节,胃溃疡、十二指肠溃疡患者增加,严重者会出现呕血、黑便等症状。这也是春节期间不得不防的一大类疾病。

急诊科医生
吃海鲜当心吃坏肚子

除了呼吸内科、消化内科医生的温馨提醒外,急诊科的史奕奕主治医师提到老人、孩子这两类人群在春节期间要特别注意。“往年,急诊科春节总能碰到不少吃海鲜吃坏肚子的老人、孩子。这两类人群本身抵抗力较差。春节期间,一馋嘴就容易闹肚子。”诸如“蛎黄”等小海鲜,老人、孩子等肠胃功能不好的人群还是尽量少吃。

春节期间,急诊科接诊的心脑血管疾病患者也不少。“这些病人往往有高血压等基础性疾病,过年过节亲朋好友聚会,很高兴,情绪波动就容易导致脑中风等。”不少上年纪的宁波人过年聚会搓麻将,特别容易导致

情绪剧烈波动,乐极生悲的情况并不少见。

中医师
三高人群要低盐、低糖和低脂

每逢春节,做好饮食调节和控制是个不得不提的话题。

宁波市中医医院的省名中医王邦才主任中医师提醒市民特别是三高人群要少吃脂肪、胆固醇高的食物,但又要保证优质蛋白的摄入,如鱼类、瘦肉类、蛋类和大豆制品、脱脂牛奶等。高血糖患者一定要管住嘴,少吃甜食。吃水果尽量放在两餐之间,特别是糖尿病患者吃了水果要扣除相应的主食,可吃些含糖量不高的水果,比如青瓜、番茄和冬枣之类的。

酒后话酒

陈鸣达



羊年春节闲谈 ②

有人道:不喝酒的男人不是真正的男人,从不喝酒的男人不是真正的男人,经常喝酒的男人也不是真正的男人。话虽绝对,但并非毫无道理。不喝酒的男人缺乏男人应有的豪迈气、阳刚气;从不喝酒的男人让人觉得缺乏胆气和勇气,城府深,不好处;至于一喝就醉的男人,缺乏自控力,糊涂虫一个,被人瞧不起。

酒的历史似乎与人类历史一样漫长。在希腊神话中就有酒神狄奥尼索斯的美好传说。在我国历史上,有关酒的典故如“鸿门宴”、“醉翁之意不在酒”、“煮酒论英雄”、“杯酒释兵权”……不胜枚举。酒不仅是政治斗争的工具,亦可成立身保命的手段。晋时“竹林七贤”之一的阮籍以酒作掩护,天天醉卧榻上,躲过杀身之祸,而他的好友嵇康不会他的那一套,被当权者杀了头。

俗话说,无酒不成席,特别是重大节假日,没酒就没气氛。记得上世纪六七十年代,物资极其匮乏,但不乏农家从山上挖来俗名叫刺藤的植物根,洗净晾干,烧制低劣白酒。每到春节,家家户户设法省出十几斤米来自酿一坛酒。如今物质丰富,酒类众多,家制低劣酒早已绝迹,但自酿米酒的习俗在农村依然存在。春节期间,各地赶来的亲人围坐一桌,你来我往,开怀畅饮,那是何等快意;平时一人独酌,慢慢品味,自得其乐、飘飘欲仙,也是一种莫大的享受。

在历史长河中形成的酒文化蕴含深意。酒是刚柔相济、阴阳相和、水火相融之物。酒以水的形式呈现,表面上温柔、阴润,实质上一点就燃,爆发出阳刚之气。酒的作用可谓大矣。

一是治病。酒为万药之首,整体字医下面有个“酉”,酉乃古时酒器。酒既可内服又能外敷,华佗给关羽刮骨疗伤首先用酒消毒。如今中医仍用酒作药引子。

二是健身。喝酒能舒筋活血,愉悦身心,增加食欲,促进睡眠。酒中鸡蛋在农村是大补之物。

三是助兴。尤其从事艺术创作的人,能助其活跃思维,激发灵感。李白斗酒诗百篇、米芾醉狂名天下,右军酒后书兰亭……都是千古绝唱。

四是美容。男人酒后红光满面,精神焕发;女人酒后更添妩媚,贵妃很美,贵妃醉酒更美。

五是壮胆。武松景阳冈打虎、鲁提辖拳打镇关西,倘若无酒,就不可能有这个胆。李玉和“临行喝妈一碗酒,浑身是胆雄赳赳”,道出了酒能壮胆量、增勇气。

六是识人。诸葛亮曾把“醉之以酒观其性”作为考察使用干部的标准之一。社会上流传“能喝半斤喝一斤,这样的人很放心;能喝一斤喝半斤,这样的人要当心;能喝半斤喝八两,这样的人要提拔;能喝一斤喝八两,这样的人可培养”的段子,虽是戏言,但酒风、酒品、酒德(不是酒量)却在一定程度上反映了一个人的性格和品格。

七是交友。酒逢知己千杯少,酒杯一端,化敌为友。永和年间,绍兴兰亭一条小溪边,依次坐着十数位文人墨客,溪水中酒杯缓缓顺流而下,流到谁面前,谁吟诗一首,喝酒一杯,那种洒脱、高雅、友善、悠闲,想想也羡慕。

当然,任何事物都有两重性。对酒也是仁者见仁,智者见智。笔者这番酒后话,请君看后一笑了之。

技能型劳动力需求节后猛增

本报讯(记者周琼 通讯员任社)有一技之长的员工,越来越成为许多企业主的“香饽饽”。记者从市就业管理服务局日前发布的2015首期用工调查中发现,技能型劳动力的需求,占到节后我市企业用工需求总数的26.51%,同比增长8.12%。

据了解,本次的用工调查覆盖了全市1667家使用外来劳动力较多且具代表性的企业。调查显示,我市节前用工基本平稳,而在春节期间,企业用工需求旺盛,总需求达1.62万人。

而在春节后,企业用工需求多集中在电子电器业、机械制造业、制衣制鞋业等劳动密集型行业。而在经历了以往几年春节期间部分企业“招工难”、劳动力成本上升以及产业转型升级需要,企业的用工需求更加明确,企业对技能型劳动力需求明显增长。从节后企业用工需求来看,技能型劳动力需求占用工总数的26.51%,同比增长8.12%。

数万元现金遗落服务区 警民协力寻找失主

本报讯(记者余建文 通讯员黄学 柴可)出远门走亲戚,把装有数万元现金的包遗忘在了高速公路服务区。大年初二下午,为了寻找钱包的主人,可把高速公路民警忙坏了。

当天下午1时半许,高速公路交警一大队民警接到指挥中心命令,赶到沈海高速台州方向的奉化服务区,帮助寻找一只装有大量现金的包的主人。

据服务区值班经理说,当时一名在餐厅就餐的客人发现了这只无主包,就交给了服务区的工作人员。一打开包,里面有数万元现金,于是立即报警。

民警检查后,在包里找到一本驾驶证,很快查到了失主叶女士并联系上她。

原来,叶女士一家驾车到温州走亲戚,当天中午在奉化服务区吃午饭。吃完饭后重新上路,因忙于照顾孩子,她把装有现金的包遗忘在了服务区,直到民警打来电话才发现。

夜归人温暖回家



除夕夜,夏慧星、中北、启运、国江、石源等5支文明车队的80辆出租车,在宁波火车站接送最后一趟由厦门北到甬的D3220次动车旅客,上车乘客可享受35元内的免费服务。据市总工会交通工会介绍,由全国劳模夏慧星文明车队发起的“温暖除夕夜”免费服务旅客已连续坚持了9年。(胡建华 赵清 邵杰 摄)

免费早点热气腾腾



春节7天长假,由海曙区城管局科室人员组成的多支送餐小分队,为每天早上在各路段作业的400多名环卫工人送上水饺、盒饭等免费餐。图为清扫翠柏路的环卫工人正在享用热气腾腾的早餐。(胡建华 许玉芬 蔡晓丰 摄)

百岁老人迎华诞



大年三十,是王爱贞老人100岁的生日。日前,江东区胜道社区的小学生与社区一起来到百岁老人家里,为王奶奶送上他们亲手折制的千纸鹤和新购买的羊年吉祥物,祝老人健康长寿。(丁安 钱慧波 摄)



正月初一上午,在江东嘉和颐养院今年85岁的老人陈之根收到了院方专门为她准备的羊年大礼——一只漂亮的羊玩具。连日来,该院在膳食、医务、文化娱乐、探望接待等方面作了精心准备,让院里160多位老人度过一个快乐祥和的羊年春节。(严龙 张绘薇 摄)

花样翻新,行骗者年龄越来越小——防“碰瓷”,遇事故“私了”要谨慎

本报记者 王晓峰 通讯员 陈科威 陈杰 杨忠信



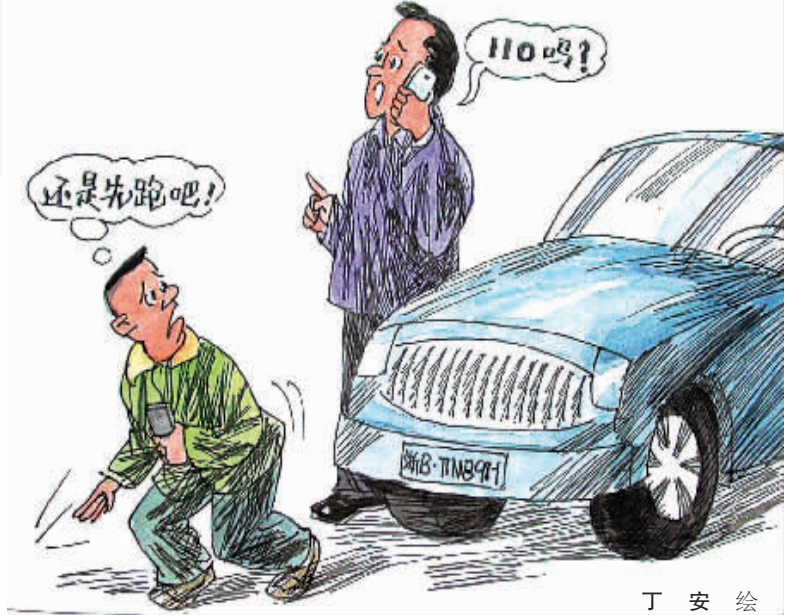
“碰瓷”已成为社会关注的热点。如今它有了新的变化,手法在不断翻新,作案者的年龄也越来越小。

“碰瓷”的最怕你较真。你不愿意和他“私了”,要报警走正规程序,对方心虚说不定就自己溜了。”交警说,应对“碰瓷”,最忌讳的就是“私了”,容易被别人钻空子。

手机“摔坏”,男子“碰瓷”却遇到行家

2月10日上午7时30分,家住鄞州瞻岐镇的张先生在驾车时碰到了一起让他哭笑不得的交通事故。

事情是这样的,当时他驾车途经东钱湖与穿咸线路口,有一名男子突然向他这边冲了过来。张先生以为是一名横穿马路的行人,立马打方向盘进行避让。谁料男子还是“碰”到了轿车的后视镜,然后倒地不起。见状,张先生立即下车询问对方伤势如何。男子说,他被撞伤了,之后又从口袋里掏出一个“苹果6”手机,称刚买的新手机也被撞坏了。



“他说这是前几天花了6000多元新买的,要我照价赔偿。”张先生说,他接过苹果手机细看,发现问题不小。这个所谓的苹果手机其实只是个外形做得与真手机很像的山寨货,最多值几百元。为什么他会知道得这么清楚呢?非常巧合的是,张先生是个“手机通”。

张先生怀疑对方是故意“碰瓷”,与“受伤”男子理论了几句后,见对方还要继续行骗,就准备报警。谁料男子一听要找警察,马上“痛苦”地站了起来,一眨眼就不见踪影。

“碰瓷”各类新花样须警惕

“去年鄞州破获‘碰瓷’案件近10起。”交警说,“碰瓷”案件花样多了,行骗人员年龄越来越小。去年10月底,鄞州姜山发生了一起自行车与三轮车相撞交通事故,“伤者”要求“私了”,三轮车车主却坚持要为其看病,因为受伤的是名14岁的孩子。搞了半天这原来是一起“碰瓷”,策划者就是那名男孩。

“要防止‘碰瓷’,首先就要对这方面有所了解。”交警说,不管手段如何翻新,“碰瓷”一般情况下可以分为两种:一种是“车车相碰”,另一种是“人车相碰”。

相比较而言,“车车相碰”很难辨认。因为作案者会用“病车”上路,专找那些违章驾驶的车辆撞上去。比如前方有车辆在强行并线,在能避让的情况下有意与之相撞,这样作案者就站在了“有理”的位置。等到涉及赔偿时,他就会以各种借口要求“私了”,或者要求肇事方预支赔偿金。

而“人车相碰”是最容易遇到的,一般有共同点:喜欢“假摔”,身上提前有伤或者提前准备了损坏的贵重物品。“之后对方就会建议你‘私了’,甚至会和你讨价还价。”

交警提醒:遇到伤事故谨慎“私了”

应对“碰瓷”,交警给出了几个建议。首先,最好配备行车记录仪,这样出了事故就说得清楚。同时,要学会谨慎处理交通事故,尤其是伤人交通事故,切勿随意“私了”。

交警说,如果赔偿数额不小,对方又提出要“私了”,这个时候就要小心了。一般情况下,“碰瓷者”肯定是会多次作案的,也就是说每次事故会有记录,所以对方一般是害怕当事人报警的,因为这样会引起交警的怀疑,一不小心就进去吃“牢饭”了。

一位节日值班民警速写——无大案,忙“小案”

本报记者 王晓峰 通讯员 张立 夏婧

大年初三下午,天一广场内处处洋溢着浓浓的喜庆气氛。过年了,大案几乎没了,“小案”反倒多了,凭借着以往的经验,江夏派出所值班民警廖辉准备去广场周边巡逻。“春节期间,有不少市民把天一广场作为假期购物休闲的第一选择。”廖警官说,人多的地方往往容易出现情况,所以不能大意。

下午2时许,廖警官发现有一位老伯独自站在喷泉边发呆,还不时地东顾西望。“这位老人可能和亲人走散了,这样的情况节假日特别多。”廖警官的猜测没有错,老人不是宁波本地人,听不懂宁波方言,也说不清楚普通话。

幸好廖警官对此有着丰富的处置经验。经过一番耐心的询问,终于得知老人姓董,今年76岁,来自四川,跟着儿子媳妇一起来逛街,中途上了个厕所,出来后就懵了,找不着方向了。廖警官一边把老人带回派出所休息,一边通过公安的查询系统寻找老人亲属的联系方式,同时还通知街面的巡逻力量以及警务室注意有没有群众找人的事情。

“外面天气冷,老人身体抵抗力弱,先要让他有个能休息喝水的地方。一般情况下,他的亲人很快就能找到。”廖警官说。果然不出10分钟,就有好消息传来,廖警官的一位同事发现了老人的儿子和媳妇。他们也正急着找老人,一边走一边问,却因道路不熟,越走越远,幸好被附近巡逻的民警注意到了。

“过年了,我带上刚来宁波的媳妇和父亲来逛天一广场,没想到走散了,幸好你们帮忙。”找到走失的老父亲后,董先生一个劲地向民警表示感谢。

“天一广场是海曙区最繁华的场所,逢年过节时,日均人流量可达30万人次。”廖警官说,这里平时每天接警量有30多起,节假日还要翻倍。虽说是一些小案件小事故,但关系着人民群众的切身利益和中心城区的形象,件件要办好,马虎不得。

正说着,廖警官的对讲机里传来了新的警情:“开明街上一有起车纠纷,请前往处理”。这下,廖警官又要去扮演“老娘舅”的角色了……

除夕夜24时关门,到了年初一零时就要开门。廖警官笑着介绍派出所的新年工作:“除了在单位接警,白天还要负责在商场、车站、主要路口的巡逻,晚上还要时刻关注市民燃放烟花爆竹的情况。”这几天,正是燃放烟花爆竹的高峰期,如果有火情,民警也要赶赴第一线,廖警官说。