

# 今天是第16个全国“爱耳日”，记者从市听力中心了解到——近半听力损害患者耳鸣耳聋

## 医生教你几招预防听力损害发生

**本报讯**（记者蒋炜宁 通讯员庞贲）近年来，伴手机、平板电脑等电子产品的普及，歌厅、酒吧等娱乐场所的增多，以及学生学业负担的加重，社会公众特别是青少年因用耳不当发生听力损伤的风险日益加大。今天是第16个全国“爱耳日”，今年的活动主题是“安全用耳，保护听力”。记者从宁波市听觉和平衡医学重点实验室、宁大附属医院听力及平衡医学中心了解到，该中心每年接诊20000多名各类听力受损的患者，其中因中耳炎以及耳鸣、耳聋等听力损害的患者占到近50%，其他因感染、药物等原因引发听力受损的患者也不在少数。

李小姐喜欢去美发店洗头，顺便让美发师掏一下耳朵，感觉很舒服，可就在春节前她感觉耳朵发痒发痛，并有液体流出，到医院一检查原来是外耳道发

炎化脓、鼓膜穿孔。张小姐坐公交车上下班，养成了戴耳机听东西的习惯。前不久，她觉得自己有耳鸣、耳痛、头昏等症状，医生检查后诊断为噪音引起的听力减退，并且告诫她，如果不停止长时间在嘈杂环境中戴耳机的这种不良生活习惯，将会对她的听力造成更大的损伤。去年12月，宁波某大学的徐同学为了英语等级考试，天天戴耳机练英语听力，晚上也熬夜复习没好好休息，结果发生突发性耳聋不得不到医院就诊。

医生指出，生活中的好多行为都在损害我们的听力——

长时间不间断戴耳机听音乐，长时间待在酒吧、KTV等噪音很大的环境。其实再好的音乐也是一种噪音，长时间的声音刺激是会损害我们的听觉细胞的。

感冒鼻炎可诱发中耳炎，损害听力，尤其是用力擤鼻涕或反复长时间回吸鼻涕，可能造成咽鼓管炎症，进而引发中耳炎。此外，感冒或有鼻炎时乘机也容易发生中耳炎。

不恰当地放鞭炮可能引起听力损害，如果鞭炮过响或在身旁爆炸，更有可能出现耳鸣、听力下降，甚至出现鼓膜穿孔。

有些职业如电焊、浇灌热性液体等，会出现热性物体溅入耳道，损伤鼓膜损害听力，加强职业性的防护教育是很有必要的。

很多人喜欢频繁挖耳，甚至以此达到享受的目的，轻微刺激耳道确实能给人愉快的感觉，但若反复掏耳或洗澡时每次清洗耳道，很容易引起外耳道发炎。

突发性耳聋的病人比较常见，常因

治疗效果不理想影响我们的听力。年轻人多与过度熬夜、劳累、长时间看电脑等有关，年龄大的患者多与高血压、血液黏稠、糖尿病、动脉硬化等有关。

氨基甙类抗生素对极少数人群是有耳毒性的，如链霉素、庆大霉素、丁胺卡那霉素等，这些抗生素在治疗某些细菌感染时是必要的和有效的，但当用药时出现耳鸣或听力下降时，必须及时停药。婴幼儿患者在可能的情况下应避免使用此类抗生素。

为了听力健康，预防最重要。保护听力要注意保持良好的精神状态，养成良好的饮食习惯，生活有规律，睡眠要充足，慎用或禁用对听神经有损害的药物，远离噪音，建议平时使用耳机时音量不宜超过60分贝，连续收听时间不宜超过1小时，平时经常给耳朵做做运动，按摩耳廓、捏捏耳垂，不要随便掏耳朵。

各种爆破性作业，目前在临床上多见于严重的耳外伤。不论什么物品，一旦发生爆炸，其产生的压力波均可导致耳部损伤，出现外耳、中耳或内耳损伤，形成爆震性耳聋。一旦发生爆震性耳聋，如不及时有效治疗，可出现中耳感染、听力永久性损失。他提醒广大市民：尽量远离鞭炮区，如实在无法避免时，应在爆破时张口呼吸、吞咽咀嚼或堵塞外耳孔。

# 放鞭炮时没捂住耳朵 得了爆震性耳聋

**本报讯**（记者蒋炜宁 通讯员刘春霞）朋友一场婚礼，本是件喜庆的事情，而自己却得了爆震性耳聋，这事让年轻的小朱有些无奈。昨日，小朱再一次来到龙赛医院耳鼻喉科复查，此时他

已经逐渐恢复听力。

两星期前，小朱去参加朋友的婚礼。婚礼当天，小朱和朋友一起准备迎接新娘子，点燃了早已放好的鞭炮。一声巨响之后，小朱觉得两耳发闷并有些

疼痛，随后什么都听不见了。婚礼结束后，小朱急忙到龙赛医院耳鼻喉科就诊。经柳辉高主任检查后，诊断为爆震性耳聋。

据柳主任介绍，爆震性耳聋常见于

# 一串鞭炮“赔”了800元 鞭炮伤车事故近期频发 元宵将至，燃放鞭炮需谨慎

## 说说身边事 给您提个醒

**本报讯**（记者王晓峰 通讯员陈科威 胡幸年）春节期间，燃放鞭炮，增添喜庆气氛，对于很多居民来说，这是最传统的过年方式，不过有人被“殃及池鱼”了。“除夕夜我值班，接到了三起这样的警情，都是放鞭炮把人家的车给误伤了。”鄞州交警大队大嵩中队的陈警官说，元宵节将至，又将是鞭炮燃放的高峰，因此请燃放者和过往者要注意安全。

大年初二上午9时许，家住鄞州塘溪镇镇的市民董先生打算出去走走亲戚。谁料，刚出门就看到爱车的左侧车门上出现了一道凹凸痕迹，地上还散落着一堆鞭炮壳。毋庸置疑，就是鞭炮打落了“好事”。

董先生很窝火，爱车是年前刚买的，还没出门就“中彩”了。交警查看现场后确认车上的裂痕是由鞭炮炸开的，但过年期间燃放鞭炮的住户实在太多了，压根没法确认是谁引起的。再加上董先生没把车停放至规划的停车位上，也就是说，这次损失只能由董先生自己承担了。

“春节期间，仅我们中队就接到由燃放鞭炮引起的车损事故9起。”陈警官告诉记者，除夕夜他值班，接到了三起这类报警。除了一起未找到“肇事者”外，其他两起以赔钱了事。

一起发生在鄞州咸祥镇咸三村，当时朱先生带着女儿燃放鞭炮，结果鞭炮弹到了一旁正在行驶的比亚迪轿车上，擦掉了一点油漆，损失并不大，但麻烦不小。车主和朱先生由此发生了口水大战，后来在交警调解下才各退一步，朱先生赔了200元。还有一起发生在瞻岐镇合一村，一名12岁的孩子燃放鞭炮，误伤了旁边停放着的一辆宝马越野车。后来车主报警，交警通过监控录像查到了“肇事者”，最终孩子家长赔了800元。

“元宵节将至，又将是一个鞭炮燃放的高峰期，希望市民们注意安全。”交警说，市民停车时请尽量把车辆停放在地下车库或远离烟花爆竹燃放区域；燃放者请遵守相关规定，以免乐极生悲。当然，行车的也请慎重对待，最好绕行或待确认安全后再通过。因为前几天有过这样一起事故，车辆副驾驶座上蹲着宠物狗，被鞭炮声吓到了，跳到主人怀里，结果“坑”了正在开车的主人，撞了。

# 三月要防麻疹、流感和流脑

**本报讯**（记者蒋炜宁 通讯员陶子）昨天，市疾控中心发布本月防病提醒，三月天气时寒时暖，雨水增多，是流感、麻疹的高发季节，恰逢学校开学，更提醒聚集性疫情的发生。

**谨记常开窗通风，防麻疹和风疹**

春季是麻疹、风疹、流腮等呼吸道传染病高发和流行的季节。市民在日常生活、学习、工作中应注意预防，保持室内空气流通；勤洗手，尽量少去人群聚集的公共场所，养成良好的个人卫生习惯；幼托机构应加强

晨检；易感儿童可接种疫苗进行免疫预防。

**流脑得小心，学龄前后孩子是易感人群**

流行性脑脊髓膜炎是由脑膜炎双球菌引起的一种急性呼吸道传染病。临床上表现为起病急、高热、头痛、咽痛、皮肤瘀点瘀斑、颈项强直、喷射性呕吐等症状，严重者危及生命。根据流脑发病季节特征，三四月间是流脑高发季节。感染人群以幼托、学龄前与学龄期儿童为主，部分青少年、成年人亦可感染发病。未接种过流脑疫苗的儿童应及时进行疫苗接种。



## 台湾纸雕花灯

# 很赞

近日，庆安会馆举办两岸花灯展览，各式各样的半圆形花灯吸引着参观者。大陆方面的花灯由江东庆安社区提供，台湾方面的纸雕小灯笼由台南善化庆安宫赠送，两地灯笼同时展出表达了两岸一家亲的理念。图为台南纸雕花灯。

（丁安 陈小如 摄）

# 开学前，市眼科医院“小眼镜”扎堆 电子产品很“刺眼” 家长应多陪孩子去户外“养眼”

**本报讯**（记者蒋炜宁 通讯员王丽娜）寒假期间，市眼科医院门诊量一直维持在高位，其中青少年患者逾半。尤其是刚结束的这个周末，眼科日门诊量达到2207人次，比平时多了近700人次，扎堆排队场面壮观。

**配镜数量是平时的十多倍**

据市眼科医院配镜部负责人介绍：医院平时每天配镜数量在10副左右，昨天为150副之多，配镜师连口水都喝不上。一楼视光门诊一整天人头攒动，临

下班前依旧有不少病人在等待取眼镜。

妮妮放假前近视150度，经过一个寒假又加深了50度。“放松了对她的看管，一不留神她就玩游戏，几乎到了废寝忘食的地步。”妈妈抱怨道。

市眼科医院视光门诊周磊医生说，门诊碰到像妮妮这样沉溺于电子产品的学生很多，不少家长反映，现在社会工作压力大，没时间陪孩子，孩子在家只能通过看电视、用电脑等方式自娱自乐。寒假期间长时间使用手机等电子产品，对孩子的视力状况影响非常大。

**多参加户外活动，注意用眼卫生**

“近几年，因过早使用电子产品导致孩子近视的非常多。特别是幼儿视力尚未发育成熟，平时看电视要限制时间。电子产品很多画面都采用明亮的色彩，视觉刺激过于强烈，长时间注视，会引发孩子视神经疲劳，从而诱发近视。”周医生说。

“在儿童的成长发育过程中，人与人的交流必不可少。此外，应该让孩子更多

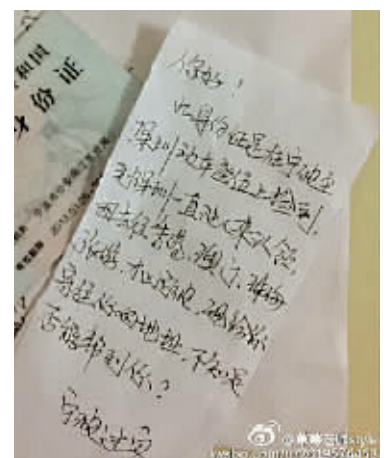
地参与户外活动，在室外，自然光线有利于眼睛调节放松。”周医师补充道。

想要预防或者缓解近视发展，家长可多带孩子参加爬山、骑车之类的户外活动，多与大自然接触，让孩子的眼睛向远处看，这样能调节紧绷的睫状肌，达到预防近视的目的。另外，打乒乓球、羽毛球对预防近视也很有好处。在学习中，注意姿势正确，不要长时间在高强度的灯光下或者光线不足的环境中看书，家长不要让孩子长时间近距离接触手机、电脑等电子产品。有眼科专家做过实验，用10分钟的手机就相当于看半小时的电视节目。

**甬城 @ 进行时**  
http://weibo.com/nbrb

**# 您播报 #**  
@ 富春山居士 202: 【宁波儿童公园围栏外树林里儿童玩具及零食市场】他们通过铁栏交易，传递食物及玩具等物品，既不文明又不卫生，存在安全隐患。

@ 草莓老师 style: 前段时间，朋友在宁波旅行时丢失的身份证失而复得，虽然不知道你是谁，但还是要谢谢你。宁波果然是个有爱心的城市，它因你而精彩。再次感谢。



**# 今日读报 #**  
《舞剧<十里红妆·女儿梦>风靡奥克兰》（宁波日报3月2日第1版）  
@ 不要随便说说: 越是民族的，越是世界的。希望我们能更多的中

华优秀文化习俗，通过各种形式展现在全球观众的面前。  
《镇海中学名师解读<2015年浙江省普通高考考试说明>》（宁波日报3月2日第4版）  
@ 强哥威武又雄壮: 总体稳定局部调整。

**# 宁波微影 #**  
@ 时光小歪 leon: 位于北仑的中国港口博物馆。



**# 微生活 #**  
@ 生命时报: 【工作不开心易发胖】英国一项涉及2000人的调查表明，50%的人心情愉快时会选择健康的午餐，但54%的人表示，一旦工作让心情不愉快，就会选择汉堡、咖喱和披萨等高热量食物。72%的人坦言，工作不顺心是狂吃高热食物的最常见借口。  
（记者 金雅男 王珏 整理）

# 市第一医院原有医疗用房改扩建项目一中行楼外墙装饰工程施工招标公告

1. 招标条件  
市第一医院原有医疗用房改扩建项目已由宁波市发展和改革委员会以甬发改审批函【2012】194号文件批准建设，项目业主为宁波市第一医院。项目已具备公开招标条件，现对该项目的中行楼外墙装饰工程施工进行公开招标。

2. 项目概况与招标范围  
2.1 建设地点：位于市第一医院院内。  
2.2 建筑规模：中行楼外墙装饰面积约4925平方米。  
2.3 招标范围：市第一医院原有医疗用房改扩建项目一中行楼外墙装饰工程施工（详见工程量清单）。

2.4 工程造价：951795元。  
2.5 工期要求：180日历天。  
2.6 质量要求：按国家验收规范一次性验收合格。  
2.7 安全要求：合格。  
2.8 标段划分：一个标段。

3. 投标人资质要求  
本次招标要求投标人须具备建筑装饰工程专业承包贰级及以上或建筑装饰装修工程设计与施工叁级及以上资质；并具有有效的安全生产许可证；项目负责人（项目经理）具备建筑工程建造师（含临时建造师）贰级及以上资质，并具备安全生产考核合格证书（B证）；并在人员、设备、资金等方面具备相关的施工能力。

4. 招标文件的获取  
4.1 凡有意参加投标者，请于2015年3月2日至2015年3月6日（法定公休日、法定节假日除外），每日上午9:00至11:30，下午1:30至4:00（北京时间，下同），持《宁波市招标投标有形市场交易证》原件和IC卡，在市公共资源交易中心购买招标文件。  
4.2 招标文件每套售价300元，售后不退。  
4.3 投标文件的递交  
4.4 投标文件递交的截止时间（即投标截止时间，下同）为2015年3月24日9时30分，地点为宁波市公共资源交易中心。  
4.5 逾期送达的或者未送达指定地点的投标文件，招标人不予受理。

5. 发布公告的媒介  
本次招标公告同时在宁波市公共资源交易中心网站和宁波日报上发布。

6. 联系方式  
招标代理机构：宁波国际投资咨询有限公司  
联系人：胡孙杰、周文渊  
联系电话：0574-87321998  
传真：0574-87312175  
地址：宁波市江东区世纪大道北段555号名汇东方大厦19楼  
1916室  
详细内容见http://www.bidding.gov.cn/

# 宁波市“菜篮子”部分民生商品价格信息报表

品种	规格	白沙菜市场	中心菜市场	南菜市场	来甬桥菜市场	南苑菜市场	白鹤菜市场	孔浦菜市场	东裕菜市场
肋条肉(五花肉)	新鲜,当日	15.00	13.80	13.50	14.00	14.00	14.00	13.00	13.00
牛肉	新鲜,当日,去骨瘦肉	40.00	37.00	39.00	36.00	40.00	36.00	38.00	40.00
鸡肉	新鲜,开膛白斩鸡	15.00	12.80	15.00	10.00	-	14.00	15.00	9.50
鲫鱼	鲜活,条重350克左右	10.00	8.80	10.00	9.00	13.00	8.00	8.00	8.00
带鱼	冰鲜,条重200克及以上	30.00	15.00	32.00	-	-	25.00	30.00	20.00
鲈鱼	冰鲜,条重100克及以上	45.00	35.00	50.00	35.00	-	45.00	55.00	40.00
小黄鱼	冰鲜,条重75克及以上	30.00	20.00	30.00	22.00	-	25.00	15.00	23.00
鸡蛋	新鲜完整	6.00	5.50	6.00	6.50	5.50	7.50	5.50	6.00
油豆腐	散装	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	10.00
芹菜	新鲜一级	5.00	4.00	5.00	5.00	4.00	4.50	4.50	3.50
大白菜	新鲜一级	1.50	2.00	1.50	1.00	1.80	1.50	1.00	1.50
青菜(油菜)	新鲜一级	2.00	2.50	3.00	1.50	3.00	2.00	3.00	2.00
冬瓜	新鲜一级,绿皮	2.50	2.00	2.50	2.50	2.00	2.00	2.50	2.00
萝卜(白萝卜)	新鲜一级	2.50	2.50	3.00	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50
西红柿	新鲜一级	5.00	5.50	5.00	4.50	4.50	5.00	5.00	4.50
花菜	新鲜一级	6.00	6.00	6.00	5.00	4.00	4.00	7.00	4.00
茼蒿	新鲜一级	3.50	3.60	3.00	2.00	3.00	3.00	3.50	1.50
茭白	新鲜一级	10.00	-	-	9.00	-	12.00	8.00	8.00
绿豆芽	新鲜一级	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	2.50

单位:元/500克 采价时间:2015年3月1日9时 发布单位:宁波市价格监测和成本监审局