

甬城失眠门诊女性占三分之二

运动少的女性在更年期睡眠质量较差

本报讯(记者蒋伟宁 通讯员郭军)21日是世界睡眠日,笔者从宁波市心理咨询与治疗中心获悉,宁波失眠门诊女性就诊者占了三分之二,而更年期女性占所有失眠门诊者的七分之一强。

昨天公布的数据中,睡眠问题就诊人群中以青少年和女性居多。其中,31-45岁的青年人有519人,占门诊量的28%;46-55岁女性278人,占门诊总量的15%。市心理咨询与治疗中心的专家认为,心理应激是引起失眠的最主要原因,比如人际冲突,重大生活事件如婚育、工作压力、事业面临重大选择或转变等等。

失眠就诊人群中,女性占据了三分之二,这可能跟女性的一些心理生理特点有关。具体来说,精神因素如生活的打击、工作与学习的压力、未遂的意愿等都会导致焦虑、情绪低落、神经系统的功能异常,从而引发失眠。其次,生理因素如乳腺疾病、更年期生理改变、月经不规律、孕产期等,由于体内激素水平的变化导致失眠。另外,女性应对能力相对较差,部分人因睡眠环境适应能力差,也会造成失眠。

另据康宁医院两年来对更年期女性的睡眠状况调查,发现对自己睡眠不满

意的占近四分之三。然而,这个人群的就诊率不高,只有七分之一的人因为睡眠问题求治于专业医生。

52岁的王大妈原来从事财务工作,现在在家休养中。一年前她惊恐地发现每天自己只能睡2个小时,一睡不好,就懒得与人交流,容易发脾气,白天没力气做事,晚上过10点睡不着。就医后,通过睡眠脑电图检测,发现其实她睡着的时间远远不止2个小时,她的担心程度就下降了,也不怎么害怕睡觉了。医生分析,她是过度重视睡眠,恐惧失眠因而加剧失眠。医生建议她重新上班,每天运动,有睡意时再躺下。

研究发现,参加体育活动少的女性在更年期睡眠质量较差。这也提示众多女性朋友从青少年时代起就加强体育锻炼,并一直保持这个定期锻炼的良好生活习惯。

医生还提醒市民,如果发现自己失眠,可以先自己疏导,若是还不行,就尽早求助专业医生,找出失眠的根源,一点一点消除它,然后建立起良好的睡眠习惯。比如:不在床上玩手机、不深夜K歌及应酬喝酒、定时定量运动。同时,放空自己的心灵,学会淡定地应付生活中发生的如意和不如意的事情。

实行道路南侧单边停车,新增26个停车位 拥挤的小沙泥街有望畅通

本报讯(记者陈朝霞 海曙记者站朱尹莹 通讯员祝开然)昨天一大早,海曙区江夏街道小巷总管、城管队员和社区和谐促进员就来到小沙泥街,协助交警大队准备在小沙泥街南侧划出26个停车位,并对在道路两旁停放的私家车车主进行劝导。

小沙泥街是一条全长只有469米、宽不到7米的背街小巷,车流量较大,尤其是每天上下班时段,家长接送车辆造成严重拥堵,刚增成了家常便饭,加上道路两侧乱停车,让原本不宽敞的道路雪上加霜,居民对此抱怨连连。

为此,江夏街道与海曙交警大队多次到现场调研,从辖区道路实情出发推

出人性化管理模式,实行道路南侧单边停车。江夏街道办事处副主任周里介绍,这次整治共划定26个停车位,实行分段收费停放。对于违规停放的车辆,前期将由城管队员和社区的和谐促进员劝说私家车主动“还路于民”,之后将由交警通过延时执法的方法严格实行抄告贴牌处罚。

江夏街道办事处主任郭文光介绍,今年还将对狮子小区内部进行部分改造,预计将增加50至70个停车位,与小沙泥街停车位一并纳入价格双轨制。在莲桥地下停车场开放运营后,将通过协调,引导小区内车辆以优惠价格进行夜间错时停车。



我给小鸟安个家

昨天下午,宁海县大佳何镇中心幼儿园的孩子们正在园里的桃树上安放自己制作的鸟巢。在世界森林日即将到来之际,该园老师、家长与孩子一起收集木条、棕丝、毛线等材料制作鸟巢,并将鸟巢安放在园周边的树上,教育孩子要保护森林,给小鸟一个温馨的家。(王晓娜 严龙 摄)

当面点师?成育婴师?都不难!

市本级27家职业技能鉴定所(站)每月两次安排鉴定



本报讯(记者周琼 通讯员任社)这几天,家住高新区的全职妈妈汤萍正忙着咨询“西式点师”的职业技能鉴定情况,“我准备开个私家烘焙的微店,去考个西式点师,把证书挂在店铺里,也能让人对我更放心!”汤妈妈兴致勃勃地说起了自己的打算。记者了解到,今年起,我市的职业技能鉴定所(站)的一系列新举措,将使得像汤妈妈这样的市民,可以更方便地为自己的职业生涯“添砖加瓦”。

从千岛湖来宁波的刘阿姨,一家人都在宁波打工。刘阿姨当学徒,儿子在一家餐馆当学徒。刘阿姨告诉记者,去年起,自个儿就特想去考个“育婴师”的证书。因为“和我一起出门当学徒的同事,手里有一本育婴师证书,每个月的工钱都要多上六七百。”而刘阿姨给儿子设计的方向是:餐厅里学会了技术,考个中式烹调师和中式面点师,薪水也能涨上不少,一家人的日子就越来越有奔头。

记者了解到,以往的职业技能鉴定,一般是由相关职业技能培训机构统一申报,达到一定人数后才组织鉴定,鉴定组织缺乏计划性,对于不参加培训直接鉴定的个人来讲,往往要等待集体鉴定到来,才能“搭上顺风车”,这也使得不少像刘阿姨这样的人,常常错过技能鉴定的时机。今年,为更好地服务广大劳动者技能提升,市职业技能鉴定指导中心提前确定了2015年度的鉴定日期,并汇总

新闻延伸 参与技能鉴定 可获全额补贴

据了解,对于市民主动参与职业技能培训和鉴定,我市还提供相应的补贴。初级、中级、高级工,技师、高级技师培训补贴标准分别有500元、800元、1200元、1500元、2000元,同时,我市还将职业资格技能鉴定和专项能力证书认定的工种,全部纳入鉴定补贴范围。参加或曾参加本市失业保险并通过初次职业技能鉴定的个人,可向人社部门申请一次性全额职业技能鉴定补贴,这就意味着,符合条件的市民,只要你成功考证晋级,考取技能鉴定证书的费用,可由政府“埋单”。(周琼 任社)

昨天,由镇海区委两新工委、区市场监管局联合开展的个体工商户党员先锋指数考评结果揭晓,共评选出五星级党员个体工商户2名,四星级党员个体工商户13名,让他们在业内进一步提高文明诚信素质,起率先垂范作用。

图为骆驼理想建材经营部的党员秦艳斌把奖牌挂在店里的醒目位置。(张赛 胡建华 摄)

奖牌在心中



【上接第1版②】——车载蓝牙识别系统,教师车辆出入学校时,校门会自动开启。

——邮包提醒系统将教职工的各类邮件和包裹信息及时通知到手机。

——水电远程控制系统和智能家居系统可用手机、iPad等移动端对校园的水电控制设备进行远程集中操控。

如今,在该校,学生要看图书可在移动图书馆上下载,选课到网上点点鼠标,如果对食堂的饭菜有意见,上网留言即可……

走进该校学生宿舍,记者真切地感受到了该校的智慧服务:宿舍智能控制系统可以自动开启空调,当冬天气温低于5℃,夏天超过28℃,如果寝室内有人,空调就会自动启动,人走后,空调会自动关闭。

智慧管理用智能分析 为学生成长领航

市职教中心挖掘学校各项工作中的信息化需求,量身定制了智慧校园综合管理平台,实现了校园智慧管理。

据介绍,在这个平台上,该校成功开发了移动OA应用系统,利用该系统,校内的通知公告、文件传输、公文轮阅、流程审批等可以在手机端进行,

实现无处不在、无时不在的实时动态管理,极大提高了办公效率。

“比如,有份新草拟的文件需要校领导签字,以前必须打印出来,送到领导面前才行。现在,这个文件可以通过手机发送、收看,即使人在外地,也可通过手机实现移动办公,不影响文件的签发进程,不会再出现因一个领导出差无法签字,整项工作暂时停下来的现象了。”副校长傅卫东说。

“智慧校园综合管理平台”实现全校资源、数据的融合和共享。选课管理、成绩管理、竞赛管理等系统可以实现数据智能化处理,自动生成各种数据分析报表,为科学决策提供精准数据支撑。

“从起点看发展,使学校对学科、班级和每个学生的评价更为科学,也使一些入校时基础差的学生更有信心。”傅卫东说,以前,只能等到期末,才能总结一个学生的学业成绩,而现在有了这个平台,老师和家长不仅能看到其学习现状,还能看到其入校以来的成长轨迹和进步速度,能对每个学生的发展进行动态分析,提供个性化指导。

智慧教学用平板电脑 实现多屏互动

是基层工作一条重要的指导思想。但现在群众利益出现多元化格局,有的意见、诉求不符合法律或有关规定,这就需要通过依法行政来妥善处理和化解。”钟公庙街道党工委副书记蒋蒋国说,前几年街道征地得到的补偿款比较多,一些村民就鼓动要把这些钱分掉,村民拿了钱去赌博、胡乱花钱的情形时有发生。为此街道与法律顾问商议,把村干部、村民代表找来,一起学习国家有关法规,指出把补偿款分光既不利于村民长远利益,也不合法。最后决定,将补偿款30%分给村民个人,20%用于村民医疗和社会保障,50%集体留存。现各村村民一年可拿到1.5万至2万的村经济合作社的股东分红,大伙儿都夸这是政府做的好事。

维护司法权威 政府当表率

“随着城市化的快速推进,近近年鄞州区征地拆迁任务较重,为更好地运用法律手段解决相关矛盾,我们成立了重点工程司法联络室,派遣法官进驻拆迁地,到现场办公,协助完善一些法律法规问题。”鄞州区法院代院长王松来说,如宁波轻轨一号线拆迁,涉及高桥镇当地1000多户村民房屋的产权界定。由于历史原因,有些老房子手续不全没能得到补偿,村民有抵触情绪。为此鄞州区法院建议出台一项新的政策,凡1998年以前事实存在的老房子,均可视为合法房屋,较好地解决了历史遗留难题。

“依靠法律,运用法律,也为我们基层维稳提供了一条有效途径。”区政法委副书

记胡贤君说,一次,一家健身会所老板突然卷款跑人了,涉及的会员有2000多人。会员们拿着健身卡到政府部门上访,有的还提出要砸掉会所,把健身器材搬回家。他们立即请来法律志愿者到现场做劝说工作,并由法律顾问出面,会同房东拟了一份新的招商书,很快就找到了新的接盘投资方,顺利化解了一场危机。

“我们引导群众要信法、守法,关键在于政府要以身作则,作出表率,带头遵纪守法,维护法律的权威和尊严,这是最好的现身说法。”鄞州区委副书记、区长陈国军说,如在新城区拆迁中,拆迁办的几名年轻人,由于缺乏工作经验,轻易许诺增加拆迁补偿,还加盖了公章,于是村民就拿着协议书来要钱,这使政府部门非常被动。他们认为,既然是政府出了差错,那么就请法律作出判决,一切按法律来办。这事产生了很大的社会反响。村民们说,政府带头守法,“我们信得过”。

让法律成为全民自觉

“如何增强农民的法律意识,是农村法制建设的中中之重。”塘溪镇书记王志刚说,塘溪镇地处山区半山区,办事习惯比较传统。如溪村一处山区村,担任多年村干部,工作勤勤恳恳。前几年为发展山村旅游,引进开发公司签了一份合作协议。因缺乏法律知识,给村里造成了几十万元的经济损失。他们请镇法律顾问及时介入,帮助挽回了部分损失。同时,将此事作为典型案例进行剖

析,强调各村今后在经济活动中必须坚持依法办事,所有合同、协议书需经法律顾问审核后生效,并推出了一系列配套措施。此后未再发生类似的事件。

“现实社会上的一些矛盾和纠纷,是由不同的利益群体碰撞造成的。对这类问题,单纯地依靠思想和行政手段很难奏效,而运用法律武器往往能取得标本兼治的效果。”鄞州区司法局副局长徐光耀说,新城区繁裕社区毗邻商贸中心,租房生意兴旺,一些住户就把车棚改作住房对外出租,带来诸多安全隐患和管理隐患,其他住户很有意见。但由于车棚出租涉及年租金100多万元,在巨大利益困扰下此事一直纠结不休。后来,根据律师的建议,社区修改出台了新的居民公约,禁止车棚对外出租,并由全体居民共同监督执行,久拖不决的车棚出租难题终于得到了妥善化解。

“在实际工作中,近年来我们深切感受到群众的法律观念在增强,越来越多的群众在寻求运用法律维护自己的利益。”鄞州区政法委书记汪志佩说,如南部商务区有位村民,近年来为拆迁、农转非、计划生育等问题,与镇政府先后打了11场官司,有输也有赢,他都坦然接受。他还自学法律知识,积极参加法律公益活动。他说,就是要以实际行动告诉大家,农民也是讲道理懂法律的。

据不完全统计,近年来,全区有关法官等相关法律案件1200多起,由律师、法官、法律志愿者参与的人民调解2700余起,民众遇事先找法渐成风气。

大大激发了学生的学习兴趣。

据介绍,实景课堂、虚拟在线实训系统在学校的轨道交通、机械、汽修、贸易等专业课程中得到广泛的应用,“轨道交通实训系统”、“欧特克数控仿真软件”、“汽车故障诊断虚拟实训软件”等10多项实训软件配合案例教学、项目教学,有效解决了真实环境中难以呈现的教学内容,提高了教学实效。

智慧校园给教师带来新挑战

“有了智慧的系统,没有可以驾驭这些系统的人,也是徒劳,学校在上硬件的同时,要求老师要学会应用这些硬件,使自己的课也‘智慧’起来。”张

国方说,学校请专家对全体教师进行信息化培训,还开展了微课比赛、智慧教室公开课等活动,倒逼教师的课堂“智慧”起来。

“老师要有跨越与学生代沟的能力,要有和学生一起成长的情怀,要将生活中学生喜欢的东西采集进课堂。”曾珍是市职教中心计算机数课课的老师,她对智慧校园建设过程中领导层的良苦用心和教师的辛勤付出深有感触。

微课,是以教学视频为核心的信息化教学资源,是浓缩的教学精华。去年底,该校开展了微课比赛,曾珍和其他老师一样,绞尽脑汁设计微课。曾珍在

微课里面放入了学生们喜欢的特效、抠图、蓝箱等技术元素,还用了周星驰所演电影中的镜头,将一个点的知识点巧妙地放入其中。曾珍为了这十分钟的微课,花了整整三天时间。功夫不负有心人,微课在课堂上一放,往年她要讲一个小时学生才能理解的知识,学生们看完十分钟的微课就领会了。

由于对知识理解得很透彻,在和学生的互动阶段,轮到她惊叹了,学生们设计的微课比她更有创意。

类似微课的“智慧”要求,不仅使老师在课堂上把抽象的概念具体化了,也使老师不得不学习新知识,提高自己的业务能力。

春华秋实,智慧校园提升了该校老师的信息化教育教学水平。去年,该校多位老师的课题和论文获奖。在宁波市职业教育与成人教育成果奖评审中,张国方主持的《联盟协同培养轨道交通“适应性”人才的实践研究》获得一等奖,陈曙东和王姬主持两个项目获得了二等奖,这些课题均闪烁着智慧校园元素。

智慧校园让学生能力更强

正如张国方所说:“学校应该是学生、是老师做梦的地方,智慧校园为梦想插上翅膀。”学生陈凌燕是市职教中

心12数媒班的学生,去年7月份才毕业,现在已经在一家名为“时光印画”的公司实习了10个月,拿着3000多元的月薪。

去年,帮助正在上高二的陈凌燕离开这家公司大门的是她在学校的一件智慧作品——她的四位同学在数字媒体“影视拍摄及制作”专业课上合作拍摄和制作的微电影《我爱你》,这件作品在校园奥斯卡上获铜奖,在全国文明风采大赛微电影“最美中国”赛道中获一等奖。

电话那头,陈凌燕言语中对母校的“智慧校园”充满赞誉。学校先进的数字化设备,使自己在学习中能接触到很多东西,因此,她一到实习单位,基本是无缝衔接了。

智慧校园建设提升了学生的学习能力,助力学生升入高一级学校。在去年的高职及3+2班技能考中,该校12级各班成绩优异,各专业录取率达85%,高出省定录取比例15%。

智慧校园建设极大丰富了课程内涵,为学生提供了更为广泛的学習空间,也取得了丰硕的教学成果。在2014年全国职业院校技能大赛上,该校囊括3金2银,5个参赛奖项全部获奖,高居宁波市中职学校奖牌榜前列。

宁波市城区2015年高中段招生回城考生报名通告

我市2015年高中段招生报名工作即将开始,凡户口在市区(指海曙区、江东区、江北区、宁波国家高新区,下同),初中在外地就读,要求回市区报考高中段学校的初中毕业班学生,请于3月27—28日到宁波市教育局中招办办理报名手续。报名时携带学生体质健康标准登记卡、学生健康检查表、户口簿和本人近期二寸正面免冠照片2张。在浙江省内学校就读的学生必须为电子学籍注册在籍的学生,提供由就读学校在学籍网上打印的学生基本信息表,并加盖就读学校公章,在浙江省外学校就读的学生须提供借读学校学籍证明。宁波市教育局中招办设在宁波市教育考试院内。地址:宁波市海曙区开明街89号 联系电话:87433791 宁波市教育局中学招生办公室 2015年3月20日