

2.4万人周六赶考公务员笔试

这些事项请考生们留意



民生直通车
本报讯(记者周琼 通讯员田冬)本年度宁波市各级机关考试录用公务员笔试将于本周末举行。昨日，市人事考试部门就考试相关事宜，向考生发布考前提醒。

费的考生，可登录浙江省公务员考试网，下载打印准考证，并登录宁波市公务员考试网下载考试须知和考场示意图等资料。
本次公务员笔试共有 24434 名(含优秀村、社区干部 437 人，特警 153 人，省残疾人职位 5 人)考生缴费确认参加笔试。在全市，共设有 14 个考点，824 个考场。其中，市区设置宁波技师学院、宁波大学科技学院、宁波大红鹰学院、浙江万里学院 4 个考点 396 个考场，安排考生 11751 名；在镇海、北仑、鄞州、余姚、慈溪、奉化、象山、宁海 8 个县(市)区设置 10 个考点 428 个考场，安排考生 12683 名。考生必须按“准考证”规定的时间和地点，凭本人有效期内的身份证(军官证、临时身份证、带照片的户籍证明)和“准考证”参加考试，两证缺一不可进入考场。
市人事考试部门提示称，考生下载准考证后，请认真核对准考证各个栏目，如发现信息错误的，可立即联系市人事考试办公室技术部(兴宁东路 228 号人力资源大厦 B415 室，电话：87131622)提出更正。

其次，要提醒考生的是，本次考试将使用金属探测仪进行检测，考试时手机等通讯工具及快译通、商务通等一律不得带入考场，否则按违纪处理。同时，根据我省目前在各类考试中，着手建立的信用体系，考生发生相关违纪行为，除按有关规定处理外，还将在浙江信用网予以公布。
最后需要提醒的是，由于参考人数众多，考生最好把握好路程时间，使用公共交通工具前往考点。抵达各考点的公交线路信息，可查询宁波日报网或宁波日报官方微信获取。

台湾发生6.4级地震

宁波有震感

市地震局：不用慌，宁波的地震监测手段与台站数量均居全省首位、全国前列

本报讯(记者易鹤 通讯员王虎羽)昨天上午9时42分，我国台湾地区花莲县附近海域发生6.4级地震，震源深度7公里。受其影响，我市部分高楼有明显震感，市地震局、地震监测中心、宁波地震台接到多位市民电话咨询。地震发生地离我市直线距离大概670公里，我市只是受外围影响，市地震局提醒广大市民不必过度恐慌。
据以往经验，台湾当地发生6级以上地震，宁波都会有震感，地震的长周期波可以传播得很远，高层建筑对长周期波有放大效应，因此如果人在高层建筑上，很容易感觉到震感。遇到类似情况，市民大可不必惊慌失措。我市的高层住宅，一般是按照国家要求的抗震设防烈度建造的，遇到外国6级左右地震，通常不会有危险。“假如地震来临，市民一定要冷静。建议大家先躲后撤。先说躲，在房屋内要选择承重墙的侧内，在开间小的地方躲避。切记不要躲在靠窗的外墙一侧。地震过后撤离时，要走楼梯，千万不要选择电梯。因为经历过地震后，建筑物会变形、供电或不稳定，此时的电梯往往是最危险的地方。另外遇到地震时切勿惊慌，切记关闭家里的电源、煤气，防止因漏电和煤气泄漏引发火灾。”市地震局相关负责人说。
目前我市已初步建成由地震监测中心和测震、前兆、强震、地壳形变观测台网组成的功能完善、布局合理的地震监测系统，监测台站数量达25个，覆盖全市各区县，监测手段与台站数量均居全省首位、全国前列。对市内的地震监测能力达到ml1.5级，就是，市内发生1.5级地震，市地震局都会在15分钟内完成地震速报，并通过相关程序通报市政府、市级有关部门及广大市民群众。

事关人命的器械准不准 部分民营医院没当回事

市民去看病时要留意红色强制检定合格标志

说说身边事 给您提个醒

本报(记者张正伟 通讯员吕欣王赞)医疗仪器的检测结果是否准确，关系病人的生命安全，稍有差池可能造成对疾病的误判。昨天市质监局开展的计量监督检查发现，目前我市民营医院的医疗计量器具受检率比较低，市民去民营医院检查身体，一定要检查医疗器械上有没有红色的强制检定合格标志，以及是否在合格期内。

目前，国家规定的必须强制检定的医疗计量器具具有40种，去年全省非公立医疗机构在用的X射线机、超声仪、激光治疗仪等“医用三源”设备受检率为88%，比市、县公立医疗机构低10个百分点，听力计、眼压计等强检目录内计量器具受检率更低，不足35%。
我市民营医院的医疗器械受检情况又如何呢？昨天上午，市质监局检查人员来到新东方中西医结合医院。在地下二楼，检查人员发现一台牙科X射线机没有经过强制检定。“有用到X射线的

医疗器械必须强制检定，一年一次。”质监工作人员介绍，X光机精度对拍片的清晰度有直接影响，如果成片不清晰，可能忽略小的病灶。检查中还发现，尿液分析仪、酶标仪、移液器等医疗器械，虽然属于非强制检定计量器具，但医院也从来没有进行过检定。
随后，检查人员来到宁波虹桥男科医院，在该医院的手术室里，检查人员发现一台二氧化碳激光治疗仪没有经过强制检定。此外，一些非强制检定的医疗器械，如高频电刀、心电监护仪等非强制检定的医疗器械也没有进行过检定。

质监工作人员告诉记者，根据国家有关规定，对非强制检定的医疗器械，医院仍需根据其使用频率、仪器质量好坏制定检定周期，但从检查情况看，目前我市不少民营医疗机构没有执行好这一规定。“如出现计量不准情况，会给就医群众身体健康带来影响。”
针对昨天检查中发现问题，质监工作人员责令被检查单位限期整改。据介绍，下一步，市质监局将在全市范围内对医疗卫生单位开展计量监督检查，确保在用医疗计量器具计量性能符合要求。

如何规划职场应对高考改革？学生很迷茫

三中11位家长化身“职业导师”传授“职业经”

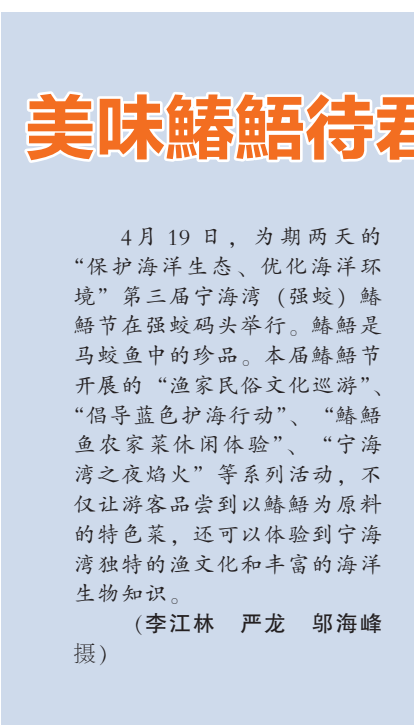
本报(记者陈敏 通讯员陈柯娜)新高考对每一名考生提出了职业规划的新的要求，可现实中不少学生了解各种职业。怎么办？近日，宁波三中11位学生家长应邀前来学校开设职业讲堂，用自己的亲身经历，为440余名高一学生揭开各种职业的神秘面纱。
据悉，这11位家长来自不同行业，分别从事工程造价、医生、警察、市场营销、金融、教师、律师、婚礼策划师等工作。

行行出状元，行行有苦经
最受欢迎的是室内设计专业，有近80名学生选择聆听这堂职业课。“大家以为室内设计师就是喝茶，在咖啡厅坐坐，随便聊聊，似乎很轻松。其实不是的，他们的脑子一直在不停地想方案。”上课的家长常怀玉有多年的室内设计工作经验，他告诉学生，真实的室内设计师工作，最重要的还是有创新能力，而且要学会沟通。
而陈松律师还邀请他的助手林骥一起来讲。“我现在还是在实习律师，是研究生最后一学期了。”林骥以一名兄长的口气和同学们真诚交流，“或许，很多人只是看到影视剧中的律师，在法庭上侃侃而谈，似乎很潇洒。其实，律师工作还是蛮有压力的，要学习的知识很多，对实践要求也很高。”

来的都是学生最感兴趣的职业导师

“面对2017新高考形势，现在，我们的高一学生面临最大的困难，是如何确定自己的专业方向，涉及将来的职业生涯规划。”三中校办主任毛宇翰告诉记者。
前期，学校在高一学生中做了一项调查，并向大家发放了完整的职业选项册子，调查结果显示了10余项学生关注度比较高的职业。同时，学校向家长发放了告家长书，请家长自愿报名参加学校给学生讲自己的职业。他说：“最终，在其中选择了这11个职业，都是学生比较感兴趣的。”

家长开设职业讲堂，不仅受到了学生们的欢迎，同样也让家长们叫好。据了解，这11位家长都是自愿报名的。其中的陈波律师说：“很多人年轻时并不知道这辈子要做什么工作，甚至走了不少弯路，非常可惜；学校的这个活动很好，可以帮助大家认识自己，对职业规划有所了解。”



美味海鲜待君尝

4月19日，为期两天的“保护海洋生态、优化海洋环境”第三届宁波湾(强蛟)海鲜美食节在强蛟码头举行。海鲜是马蛟鱼中的珍品。本届海鲜美食节开展的“渔家民俗文化巡游”、“倡导蓝色护海行动”、“海鲜鱼农家乐休闲体验”、“宁波湾之夜焰火”等系列主题活动，不仅让游客品尝到以海鲜为原料的特色菜，还可以体验到宁波湾独特的渔文化和丰富的海洋生物知识。
(李江林 严龙 邬海峰摄)



谁说心脏“大修”之后不宜运动

正确保养加适当运动会使你更健康

本报记者 蒋炜宁 通讯员 郑轲
因为心血管疾病，到医院做搭桥、支架手术的病人，术后往往不敢运动，但越是提心吊胆静养不动，反而精神萎靡、生存质量堪忧。宁波市第二医院心血管内科的冯晋副副主任医师说：“接受搭桥、安装起搏器等手术就好比在4S店买了辆车，车子需要保养，做完手术后心脏更需康复。心脏康复就相当于给心脏做保养，使患者在生理和心理都得到康复，早日回归正常生活。”
近日，宁波市第二医院在我市首开心脏康复中心，为心血管疾病患者提供全方位的保护。
综合康复治疗可使猝死风险降低45%
59岁的王女士，3年前曾接受过搭桥手术。虽然手术很成功，但是不到六十就有了严重的心血管疾病，让她背上了不小的包袱。“以前还蛮喜

欢到处走走，出去跳跳舞的，自从动了手术后，怕太激烈心脏吃不消，就很少出去了。”不过即使术后如此小心，最近王女士又胸口闷痛，再次被送进医院。
据统计数据显示，2013年我国的冠心病介入手术就已有45万多例，但术后如何进行心脏康复，却付之阙如。数据表明，心肌梗死和心绞痛患者即使经过手术治疗和药物治疗，4年累积死亡率仍高达22.6%，其中50%死于再发心肌梗死，反复住院和再次血运重建治疗率达25%。而综合心脏康复治疗可使一年内猝死风险降低45%，心血管死亡风险降低38%。
“大多数患者对于心血管病仍停留在有病就入院‘大修’的阶段，保养往往跟不上。而‘放任自流’或术后错误的康复观念，导致这批患者会不断‘返修’。这不仅造成医疗资源的大量浪费，更给患者带来身心的折磨甚至付出生命的代价。”冯医生讲。

患者可以带着“运动处方”回家

“对于要进行康复治疗的患者，不管是住院还是门诊的病人，我们首先会对他进行全面的评估，包括心肺功能、运动能力、营养状况和心理情况。评估很重要，是为患者量身定制治疗方案的依据。”冯医生说。
因为家住慈溪，即将出院的王女士不能长期到院接受运动康复。宁波市第二医院心脏康复中心专门为王女士量身定制了一份运动处方。
这份心脏康复运动处方从运动强度、运动方式、运动时间、运动频度、注意事项五个方面指导患者开展康复运动。至于运动强度，冯医生在运动处方中建议王女士在运动时稍稍感到疲劳即可，当然运动处方也给出了更为精确的数据，如运动靶心率，这就需要患者购买一个心率表，运动时自我检测。

“名医大讲堂”23日开讲

本报(记者蒋炜宁)4月23日下午2时30分，由市中医药学会和市中医院联合举办的中医名家大讲堂第十八期将在宁波市中医院三楼多功能厅开讲。本次名家大讲堂由浙江省名中医马伟明主任中医师主讲《浅谈

谈养生与饮食》。马伟明主任中医师是第六批浙江省名中医、首批宁波市名中医和浙江省基层名中医，从事临床工作三十余载，对脾胃病诊治颇有心得。有兴趣的市民可到中医院一楼总服务台免费领取，领完为止。

甬城进行时

<http://weibo.com/nbrb>

您播报

@ 富春山居士 202: 江东丹顶鹤社区环境整治得漂亮，大门口有专门人行通道，但有的汽车经常违停堵死人行道。

今日读报

《坐着公交专线，爬上去！》——昨、前两天，市公交总公司开出的省内首条假日登山专线免费运营(本周末起将按常规公交线路收费)，两天时间专线班次累计达56班，运送乘客约3700人次。(宁波日报4月20日第4版)

@ 二丫头的生活: 周末去体验！登山专线值得点赞。

宁波微影

@ 剡溪雨痕: 竹马岭是踏青好去处，就在横溪镇芦花桥村，公交611可达！(王珏整理)

女子驾车时划了手腕引发事故

又是情绪开车惹祸

本报(记者王晓峰 通讯员朱忠义)昨天凌晨2时10分许，鄞州交警中队接到群众报警，称在舟宿夜江长丰临时路段一家酒吧附近，一辆小轿车与面包车发生了碰撞。事故不大，只是两车轻微刮擦，但令人不解的是，轿车驾驶员居然在车内昏迷了。
交警立即赶到现场，在检查时发现，轿车中的女驾驶员小李(化名)左手腕像是被什么利刃划开了，鲜血已染红了一大片衣服。人命关天，不容半点耽搁，交警立即叫来120急救车。因为抢救及时，小李脱离了生命危险，随

后交警通知了小李的丈夫小朱(化名)，让其赶紧到医院来。
人到齐后，真相大白。据小朱说，上周末晚上，他和小李一起出去玩。其间，他接了一个朋友的电话，却告诉小李是公司老总打来的，让他今晚到宁波报到。一听是单位的事，小李也没啥好说的，就同意了。
周日晚上11时许，小李准备上床睡觉，临睡前还用小朱打了个电话。谁料电话中听出了杂音，再加上小朱说话吞吞吐吐，小李就起了疑心。为此，她连夜驾车从余姚赶来宁波，路上又给小

朱公司老总打电话确认，却得知对方人在杭州。
想到自己被小朱骗了，小李一怒之下从车上找出一把手工刀，划了一下自己的左手腕。之后，她用右手驾下了高速，迷迷糊糊地来到宁波舟宿夜江某酒吧附近。结果因为血流多了，没力气打方向，与面包车撞上了。
“这又是一起情绪开车引发交通事故的案例。”交警说，因为家庭纠纷，一方在驾车时充满怒气，进而以不当的方式发泄出来，这样的案例最近不少。为此，交警提醒市民，无论是受了多大的委屈，负气时请尽量不要开车。因为带着情绪开车，特别容易引发交通事故，到头来害人害己。

童心彩笔绘地球

白色！绿色！蓝色！孩子们的心中眼中，地球有着绚丽多彩的颜色。近日，志愿者们来到孔浦街道名艺幼儿园，和孩子们一同开展了童心彩笔绘地球的活动，培养孩子们对地球的认知以及保护地球的环境理念。(周琼 应超燕 文/摄)

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	甬港菜市场	宋诏桥菜市场	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	13.50	13.00	12.00	13.50	14.00	13.00	13.00
牛肉	新鲜,当日,去骨猪肉	35.00	37.00	38.00	34.00	40.00	37.00	36.00	40.00
鸡肉	新鲜,开膛白条鸡	13.00	13.00	14.00	10.00	-	9.00	15.00	9.50
鲫鱼	鲜活,茶重350克左右	10.00	8.80	10.00	9.00	12.00	8.00	8.00	8.00
带鱼	冰鲜,茶重200克及以上	20.00	15.00	20.00	-	25.00	20.00	20.00	25.00
鲳鱼	冰鲜,茶重100克及以上	35.00	35.00	40.00	38.00	45.00	40.00	55.00	40.00
小黄鱼	冰鲜,茶重75克及以上	18.00	19.00	25.00	20.00	20.00	18.00	25.00	20.00
鸡蛋	新鲜完整	5.00	5.40	5.00	5.50	4.60	6.50	5.00	5.00
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	4.50	3.80	4.50	4.00	4.50	4.00	4.00	4.00
大白菜	新鲜一级	1.00	1.80	1.50	1.80	2.50	2.50	2.50	1.50
青菜(油菜)	新鲜一级	3.00	2.60	3.00	2.00	3.50	3.00	4.00	2.00
冬瓜	新鲜一级,绿皮	2.50	2.00	2.50	2.50	2.80	2.00	2.50	2.50
萝卜(白萝卜)	新鲜一级	2.00	2.50	2.00	1.50	2.00	2.00	2.50	2.00
西红柿	新鲜一级	4.00	5.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.50	4.50
花菜	新鲜一级	6.00	5.00	5.00	4.50	3.50	4.00	6.00	4.00
茼蒿	新鲜一级	3.50	3.50	2.00	2.00	2.50	2.00	3.00	1.50
茭白	草茭,新鲜一级	10.00	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
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4月19日9时 发布单位:宁波市价格监测和成本监审局