

# 微信晒“步数”并非越多越好

## 专家提醒:步行要量力而为,盲目攀比易伤膝盖

说说身边事 给您提个醒

□本报记者 蒋炜宁 通讯员 刘春霞

近来各种运动 APP 铺天盖地席卷而来,大家茶余饭后时常掏出手机,在朋友面前显摆一下自己走的步数。

“周围的朋友都在用计步器,我也觉得这样可以监督自己锻炼,于是我也买了一个。”44岁的市民陈先生于今年初开始接触带有计步功能的智能手环,刚开始佩戴时,他时不时会看一下当天走了多少步,消耗了多少卡路里。

“周一到周五上班,我每天大概走6000步,周末因为外出游玩、逛街等原因,大概走1万步。”陈先生说,他每天关注自己在排行榜上的位置,如果有一天排名靠后,他甚至不惜深夜在家

门口的花园暴走一段时间,以期改变“排名落后”的状态,“这时会觉得,这样拼,是不是有点违背当初健身锻炼的初衷了。”

“朋友圈各式各样的‘晒步’可以带动大家一起运动健身,是一种好现象,但如果因为排名而去较劲,则有可能失去运动本身的意义。特别是为了冲榜而盲目增加走路的量,反而会伤害到身体健康。”

陈永坚提醒,现代人工作、生活压力大,运动量少,每天走1万步是一个正常的步行量,但如果走得太多、频率过高、姿势不对等,则可能造成慢性关节损伤,对肌肉、骨骼等也可能产生不良影响。特别是肥胖或有关节疾患的

人,过量的负重运动,有可能加重关节软骨的磨损。

“如果运动带来了身体某些部位的伤害,那就得不偿失了。”陈永坚介绍,运动是一个循序渐进的过程,走太多路后关节承受压力大,易造成关节损伤;有椎间盘突出的人,如果走太多的路可能导致病情加重;老年人则容易造成膝关节的滑膜炎等。

“走路是个技术活,运动者最好根据自身情况来制订运动计划。我们提倡为健康晒步,而不是为攀比晒步。”陈永坚建议,市民可以在晚饭后,休息半小时后再开始散步,外出时最好穿舒适的运动装和运动鞋,有条件者可以选择去健身房、体育场、公园或花园等,步伐主要是以自己的舒适度为准,频率不可过快。走路时要特别注意保持良好的姿势,最好昂首挺胸,收紧腹部,目视前方,肩膀放松,两臂自然前后摆动。陈永坚也提醒,千万不能不顾自身

体质,为了冲榜而盲目增加走路的量。“特别是身体较为肥胖的人或有慢性疾病的中老年人,最好根据自己的身体状况对锻炼强度等进行适当调整,状态不好时可适当减量,甚至不走。”

陈永坚建议,对于体弱者,每小时走5公里以上最好。只有步子大、胳膊甩开,且全身活动,才能调节全身各器官的功能,促进新陈代谢。而对于失眠者而言,可在晚上睡前15分钟散步,每分钟走80米左右,每次半小时,会有较好的镇静效果。而对于长期办公室的市民来说,最好能坚持坐1小时后步行2分钟,这样可以有效缓解疲劳,也有利于身体健康。

此外,陈永坚还特别提醒,目前正处于夏季,建议市民外出运动时要带上水壶,以方便运动时及时补充水分。另外,在进行快步走、跑步等运动前,可以先做一些热身运动,以防出现运动损伤。

# 路演项目隔空对话评委 60个项目顺利晋级 中国(宁波)大学生创业大赛复赛

本报讯(记者周琼)经过接连四天的路演,前天,来自全国各地的选手结束了与宁波评委的隔空对话,60个项目成功晋级宁波大创赛复赛。

记者了解到,参加本次大赛的400多个项目中,省外项目过半,为了方便来自全国各地的参赛选手,初赛采用远程视频的方式。通过激烈角逐,涉及移动互联网、电商与消费、现代服务业、现代制造业等10多个领域的60个项目晋级复赛。

据介绍,这次宁波大创赛,注重投资对接和经验帮扶。9月将组织复赛,总决赛将在10月底展开。此外,还将举办创业训练营、资本相亲会等,为入围总决赛的团队建立1+1导师制,为团队对接行业标杆导师,帮助创业团队理清发展思路,提高创业成功率。

大赛还为参赛团队设置了一系列“福利措施”,比如成立了总额3亿元的创投基金,专门用于本次大赛的项目投资。由鄞州银行设立总额5亿元的专项授信额度,以优惠的条件和利率扶持本次大赛入围项目。

据悉,进入复赛的创业项目团队,每个项目可获得2万元创业启动资金,还能继续冲击20万元的冠军创业启动资金和最受关注项目奖、最具投资价值奖、最佳展示奖、最具潜力奖各8万元的创业启动资金。相关部门也已经为入围复赛的项目制定了一系列优惠政策支持。进入复赛的创业项目,将优先推荐入驻市级大学生创业园,享受房租减免、代办工商注册、会计代理等优惠政策和优质服务。获奖的项目优先入驻大学生创业园,并提供资金支持、创业辅导、创业培训等一条龙服务。

# 象山发现首例 新生儿苯丙酮尿症患者 特殊补助有40余万元

本报讯(象山记者陈光曙 俞莉 记者王伊婧)近日,象山县发现了一例新生儿苯丙酮尿症患者,这是该县实行新生儿疾病筛查十几年来发现的首例苯丙酮尿症患者。

据该县妇幼保健院副院长沈朝霞介绍,苯丙酮尿症是一种氨基酸代谢病,主要临床特征为生长发育迟缓、智力低下、脑萎缩而有小脑畸形,色素脱失和鼠气味等。对于苯丙酮尿症患者,如果按照正常的生活习惯来抚养的话,对孩子的成长将会有极大的影响。必须进行特殊化的抚养。

在象山县妇幼保健院和慈善总会的帮助下,这名婴儿将得到特殊食品治疗的扶助,从现在一直到18岁成年,补助金额将有40余万元。

象山县妇幼保健院的专家也提醒广大孕妇,要及时进行新生儿疾病筛查,目前该县的新生儿疾病筛查项目包括苯丙酮尿症、先天性肾上腺皮质增生症、葡萄糖-6-磷酸酶缺乏症、先天性甲状腺功能减低症等4种及新生儿听力障碍筛查,筛查项目全部免费。

# 聆听抗战往事



宁波象山边防大队官兵近日来到86岁的抗战老兵曹玉德的家中,聆听老人讲述抗战故事。曹玉德老人曾参加大小战役20余次,屡立战功。老人勉励边防官兵要时刻听党的话,跟党走,忠诚履行好职责使命。(通讯员 赵治山 记者 王佳 摄)

# 文教街道“三道防线”堵住资金监管漏洞 一场评审会减少两成预算

本报讯(记者徐欣 江北记者站吴红波 通讯员姚瑶)江北区进一步加强街道重点项目监管,规范资金使用,促进项目阳光运行,严格财务支出。今年6月,文教街道推出项目评审制度,所有项目集中管理,尤其是分管领导把关在前,评审“会诊”随后,街道纪工委按图索骥监督检查“兜底”,“三道防线”有效堵住了监管漏洞。

“项目评审单中,各线都有电脑及耗材采购计划,有重复采购现象,建议办公室调查研究,加强统筹,统一采购、统一调拨。”几个宣传教育活动可否整合资源一起搞,这样既能节约经费,又能发挥规模效应。”近日,文教街道项目评审领导小组的成员对6月份汇总的项目评审汇总表展开了激烈的讨论,并对7、8月份开展的58个项目逐个“会诊”。一场评审会下

来,全部项目精简近六分之一,预算下降近两成。

据悉,街道将重点项目分成物资采购、会议培训活动和宣传设计等三大类,专门成立项目评审领导小组,全面负责项目评审事项。对申报的项目,分管领导切实落实“一岗双责”先行审核把关。项目启动后,街道纪工委通过听汇报、查台账、召开座谈会、随机抽查项目资金使用等方式,对项

目执行情况进行“监督的再监督,检查的再检查”,及时纠正项目中的高估冒算、铺张浪费现象及效能问题。项目结束后,财务部门会同相关业务单位严格按照相关标准开展验收,作为财政拨款的依据。

街道相关负责人说,推行项目评审制度后,不仅有效堵住了监管漏洞,还有利于整合资源、减少重复开支,提升项目综合效益。

# 科技+创意,创造品质生活



□本报记者 黄程 通讯员 周鹏 实习生 褚晶君



“通用手指鼠标”“三圈自行车”“手势控制开关”“智能烹饪桌面”……一系列“炫酷”的智能硬件作品在创客大赛作品展上正式对外发布,让齐聚宁波的全国创客及广大市民大饱眼福。

昨天下午,2015“奇思涌动”中国创客大赛在镇海区文化艺术中心落下帷幕。这是一场闭幕式,一次颁奖,更是一次全国创客的聚会和智能创意产品的展示。创客们站在他们精心打造的产品边上,滔滔不绝地向围观的人讲解着技术原理、应用范围,言语间充满了骄傲和喜悦。

“通过科技和创意的结合,我们的生活细节可以变得简单、高效,点滴汇聚之后,就是更高质量的生活。”获得本次大赛金奖的创客张辉说。

感冒输液,最头疼的就是打一个小瓶错过了换输液瓶或起针的最佳时机。斩获银奖的WATCH MEN智能输液系统正好解决了这个难题。它是一套用于监控医院输液的智能系统,能在药液不足的情况下及时自动通知护士站来换药,同时,LED灯发出红光,警示患者及其看护人。“此设备使用安全误差小,让护士更轻松,让病人更安心,让家长更省心。输液再也不用每时每刻操心。”一位评委这样点评道。

另外比较引人关注的是老人智能腰带及健康管理平台,这个创意作品不仅获得了大赛的铜奖,还获得了单项奖最具人性化奖。老人智能腰带及

健康管理平台是一款主要针对老人、高风险风险者的健康助手。可与患者、患者家属的智能手机实时通信,并可以在手机上实时监测佩戴者健康状况。“老人摔倒没人扶,错过抢救时间,这样的状况经常出现,社会老龄化又不断加快,我们的产品就是希望解决这一矛盾,架起老人与亲人联系的桥梁。”项目主创人员说,如遇老人摔倒,它能自动感应并用手机APP向老人的家人发送老人的位置和求救信号。

还有一些创客的小发明也有与众不同之处。在夏天,人人需要有一个加湿器。“丛生”检查湿度自动加湿器,采用全智能化,能够实现自动检测环境温度,自动加湿和断电保护功能,而它优雅的外观深受白领阶层的喜爱。

由宁波一丁机电科技有限公司自主研发的以打造中国第一套智能生活循环系统为目标的星益智能柜,正逐步实现公益加环保资源互换的互动平台。它将物联网、互联网等科技加入环保之中,实现智能化地处理旧衣物回收利用、生活垃圾分类,解决了资源浪费、垃圾不分类等弊端。一千台智能柜投放,可覆盖100万户居民,可实现回收旧衣物约1万吨/年,可实现垃圾分类48万吨/年,为城市提供了一个新的公益环保模式。

颁奖嘉宾、副市长李关定也对这款产品设计了大拇指,“宁波现在大力倡导推广垃圾分类,这个小小的柜子将来必有大显身手的时候。”

# 检查流程一站搞定 看病能省2个小时

## “一站式服务”亮相鄞州二院泌尿诊疗中心

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员谢美君)老刘是鄞州二院泌尿外科的老病人,自从去年底做完膀胱癌根治手术后,他每隔一段时间就要来医院复诊。做B超、膀胱镜检查、尿常规化验……在各楼层、各检查科室间东奔西跑,到处排队、到处等,每次看病他都要累出一身汗。

昨天,他再次来到鄞州二院泌尿诊疗中心,这里的变化带给他耳目一新的

感觉,看病明显比以前方便快捷多了,无需再跑上跑下,所有诊疗能在这里完成。原来,自今年6月起,鄞州二院泌尿诊疗中心打破传统的科室设置。现在,这里集挂号收费、B超检查、精液检测、前列腺液检测、尿动力学检测、膀胱镜检查、尿检、血检、体外碎石、门诊小手术及住院手续办理等为一体,患者就诊再无需上楼下楼、东奔西跑,

所有检查流程可在诊疗中心内“一站式”搞定,化验结果可在候诊区自助取单机上自取。这样一来,每位患者每次看病时间大约可缩短2小时。

记者了解到,下一步泌尿诊疗中心还将进一步完善随访体系,为每一位患者建立健康档案,门诊、住院、手术等诊疗历史信息均能一目了然,这样更有利于医生制定个性化诊疗方案。

“这种‘一站式服务’在国外较为多见。”鄞州二院翁国斌院长说,该院泌尿外科率先引进这一模式,就是为了让患者看病不再那么难、那么累。尽管在此过程中,科室整合、设备配置、人员配备等增加了医院的运营成本,却给患者带来了实惠和方便。翁院长表示,一旦条件成熟,这种模式还将在该院其他专科继续推广。

# 发生在群众身边的腐败问题和侵害群众利益问题的 11起典型案例

1、慈溪市崇寿镇劳动和社会保障管理服务所工作人员章顺植挪用公款问题。2012年1月至2014年8月,章顺植利用在崇寿镇劳保所工作期间的职务便利,通过截留资金、替换申报人员的形式,先后多次挪用被征地人员养老保险个人缴纳金,共计人民币505万元,用于赌博等非法活动。2015年4月,章顺植受到开除公职处分并移送司法机关依法处理。

2、余姚市阳明街道办事处工贸办工作人员戚月明滥用职权、受贿问题。2010年9月至2013年3月,戚月明在担任阳明街道经济开发区城西工业园征地拆迁工作指挥部组长期间,滥用职权,给国家造

成损失288万元,利用职务便利为企业和个人在征地拆迁中提供帮助,收受人民币共计4万元、购物卡6000元。2013年7月,戚月明受到开除党籍处分并移送司法机关依法处理。

3、奉化市莪湖镇吴家埠村党总支书记吴善存受贿问题。2012年12月,吴善存利用负责管理吴家埠村云西庵水库清淤砌坎工程的职务便利,接受他人请托,在该工程结束核算清泥工程量过程中,弄虚作假,为施工方多算工程量,事后收受施工方好处费人民币2.5万元。2013年10月,吴善存受到开除党籍处分。

4、宁海县海洋渔业局渔政站站长谢恒普、工作人员吴建平贪污问题。2011年,谢恒普、吴建平利用渔政站负责办理年度渔船油价补贴的工作便利,伙同他人骗取国家给予渔船的油价补贴款123多万元。2014年4月,谢恒普、吴建平受到开除党籍、开除公职处分并移送司法机关依法处理。

5、象山县贤贤镇小蔚庄村党支部书记袁金宝违纪问题。2009年至2014年,袁金宝利用担任村党支部书记的职务便利,在村集体资源租赁中伙同他人暗箱操作,违规谋取私利,骗取建筑物征收赔偿款90.1万多元,严重违法农村基层干部廉洁自律相关规定,3次违规在本村承

包政府、企业投资的工程项目。2015年5月,袁金宝受到开除党籍处分。

6、海曙区段塘街道吴家股份经济合作社监事长吴洪元职务侵占问题。2010年4月至2014年6月,吴洪元利用担任段塘街道吴家股份经济合作社监事长的职务便利,伙同他人在集体房屋出租过程中暗箱操作,以低价承租高价转租的方式谋取租金差价人民币22万多元,吴洪元从中分得人民币近7万元。2014年12月,吴洪元受到开除党籍处分。

7、江北区甬江街道拆迁办工作人员陈国京渎职、受贿问题。2010年至2011年,陈国京在甬江街道拆迁办工作期间,

未履行拆迁办工作人员职责,玩忽职守,违反相关拆迁规定,致使国家多赔付拆迁款共计210多万元,其间还利用职务便利在拆迁中为他人提供帮助,收受人民币共计11万元。2014年8月,陈国京受到开除党籍处分并移送司法机关依法处理。

8、江东区环卫中心综合作业所所长汪成明贪污、受贿问题。2010年至2012年,汪成明利用担任环卫中心综合作业所所长的职务便利,为企业和个人提供帮助,收受企业老板人民币5万元、企业回扣17万元,指使下属套取公款61.3万多元,分得37万元,使用单位“小金库”并为他入报销购车款人民币5万元。2013年1月,汪成明受到开除党籍、开除公职处分并移送司法机关依法处理。

9、宁波市国土资源局海曙分局骆驼国土资源所所长周伟夫涉嫌贪污违纪问题。2012年11月至2014年8月,周伟夫利用担任骆驼国土资源所所长的职务便利,4次非法占有庄市街道办事处发放给庄市国土资源所经费共计6.9万余元,用于其

个人日常生活开支。2015年5月,周伟夫受到开除党籍处分,同年6月受到开除公职处分并移送司法机关依法处理。

10、北仑区公路段副段长董建伟受贿问题。2007年1月至2013年1月,董建伟利用担任区公路段养护中心主任、段长助理、副段长的职务便利,在负责公路养护施工、设施维修管理、监管等过程中,利用职权帮助承包商谋取利益,收受人民币共计14.5万元。2013年6月,董建伟受到开除党籍、开除公职处分并移送司法机关依法处理。

11、鄞州区姜山镇唐叶村主任胡嘉贤、经济合作社文书唐岳明、经济合作社出纳叶国定受贿问题。胡嘉贤、唐岳明、叶国定利用负责村自建红联小区分配的工作便利,为不符合条件的请托人提供购房帮助,分别收受请托人人民币8.5万元、32万元、38.2万元。2014年3月,胡嘉贤受到开除党籍处分并移送司法机关依法处理;2013年8月,唐岳明、叶国定分别受到开除党籍处分并移送司法机关依法处理。