

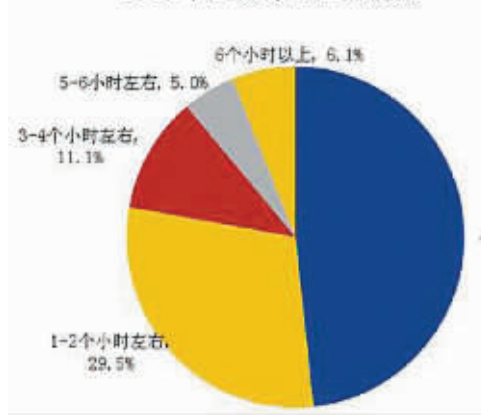
近半“几乎不运动” 四成“几乎不看书” 甬城白领阅读运动状况不理想

本报讯(记者周琼 通讯员陈芳铭)“日行万步路,夜读十页书”,这是今年年初,鄞州姑娘顾小菲许下的目标,如今365天即将走尽,对于自己的阅读和运动情况,顾小菲却只能是一声叹息。这样的情况并非个例,来自智联招聘的一份2015白领工作和生活满意度指数调查显示,有48.3%的白领认为自己“几乎从不运动”,37.2%的白领“几乎不看书”。

顾小菲告诉记者,今年年初她特意买了一个运动手环,可每到晚上十点,看着微信圈里朋友们遥遥领先的步数,她常常只能“鄙视自己”,“每天的步数只有五六千步,就是上下班、上下楼的一些生活步数,很少有整块的运动时间。”

而作为我市一家大型国企中层的汤女士,对自己的状态更是表达深深的“不满”。“加班是常态!”汤女士说,完成工作到家,基本要在晚7点以后。“晚上回到家,帮孩子检查功课,做一些家务,一转眼就到深夜了!”汤女士苦笑说,在她这个年纪,工作和生活上的事情处理完,往往已筋疲力尽了,运动和阅读便只能成为“奢望”。

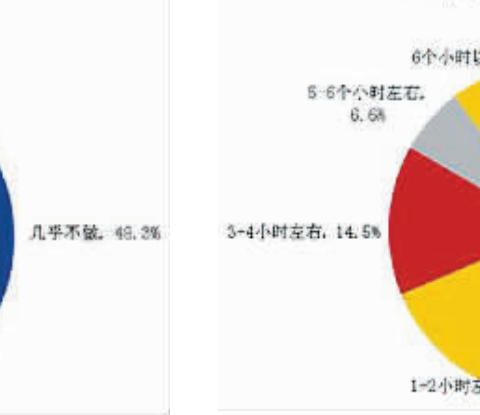
2015年白领每周运动情况



尽管“爱运动”尚未成为常态,但还是有不少的白领每周会尽量留出一些时间来安排运动计划。记者了解到,每周运动1到2个小时的白领,占到被调查总人数的29.5%,但每天能保持一个小时运动时间的宁波白领,则只占到了总数的6.1%。

而在阅读上,许多白领承认,除了

2015年白领每周阅读情况



参与一些技能和职业培训,留给自己的阅读时间着实不多,很多时间又被来自微博微信等社交软件的碎片化阅读所占,因此不少人对阅读状况不太满意。从白领每周阅读时间来看,31.5%的白领每周阅读时间仅1-2小时,14.5%在3-4小时,仅有16.8%的白领每周阅读

时间超过5个小时。白领在阅读上花费的时间较少,同时又表示对阅读状况不满意,这说明白领们知有余而行不足。新的一年,“日行万步路、夜读十页书”是否能从口号变成现实,“顾小菲们”还是有不少的路要走。

白领运动和阅读情况。(周琼 陈芳铭 制图)

萌态十足 篮球娃

昨天上午,市第三幼儿园园丁团大五班的吕景杉正和小伙伴们一起表演双手控球技巧。当天,该园首次举办“篮球游戏季”活动,亲子篮球操、家长篮球表演赛、快乐篮球游园会等活动让孩子们感受篮球运动的无穷乐趣。(严龙 朱伟欣 摄)



APP让消费者可以远程视频监控超市自制食品全流程 海曙首推“透明商超”保障舌尖安全

本报讯(记者蒋炜宁 海曙记者站张黎升 通讯员阮野)继首推透明厨房之后,昨日,海曙区再推新举,将食品安全的透明监管模式延伸至商场、超市,在三江超市、乐购、欧尚等6家大型商超内试点,接入VPN专线,手机时时视频监控动态监控食品制作销毁流程,消费者体验式参与,保障商超食品安全,营造食品安全社会共管共治氛围。

“透明商超APP海报宣传放置在超市入口醒目处。消费者只要扫描二维码,下载透明商超APP,就能了解自己常去的超市自制食品区的制作情况。”海曙区市场监督管理局食品生产流通科负责人

于海滨向记者演示“透明商超”APP操作方法。此次该区新推的“透明商超”最大亮点在于采用VPN专线方式接入各个被监管商超,收货区、自制食品加工经营场所、不合格食品销毁专区等一些平时消费者不易观察到的地方,均设置视频监控区,海曙区市场监督管理局将监控点现场影像数据传送到监管平台,实现统一监控、统一存储和统一管理,将超市经营行为向监管部门、社会公众全面透明,使商超主动接受监管部门和社会公众的监督和管理。

“好比在超市的食品区内装上了‘千里眼’,消费者能与监管部门同步参与食

品安全监管,监管部门也可以远程时时掌握食品制作情况,从而倒逼商超提升自律管理能力和水平。”于海滨口中的“倒逼”带给试点企业更多的是信任。“透明能让消费者对我们的自制产品更放心。有了信赖,销量就能更好。”华润天一店店主张虹将试点标志放置于超市醒目位置,导购人员还鼓励消费者下载透明商超APP,了解超市自制食品操作流程。

试点首日,“透明商超”APP的体验用户就达到600人,“现在超市购物都支持送货到家,以前对超市自制食品不放心,就是因为看不见,现在可以时时掌握制作情况,直接配送到家,比上不

知名的小店买熟食靠谱多了。”正弯腰扫码的袁女士赞道。记者在袁女士的手机APP上看到,除了视频实时监控,还有专为消费者设置的留言板,反馈系统使用情况和各家试点超市的满意度调查,此外食品安全小常识等温馨板块也深受消费者喜爱。

海曙区将结合消费者、超市管理方的建议,进一步完善“透明商超”APP,拓展远程历史信息调用回放等功能,同时还将同步推送各家超市的优惠活动来服务消费者,逐步实现对商超食品安全远程监管全覆盖,构建群防群控的社会监督格局。

【紧接第1版①】连续采取了一系列行动,工作是扎实的,成效是显著的。其鲜明特点,就是突出重点,抓住要害和关键,点准穴位,打准靶子;从中央做起,坚持领导带头、以上率下,层层立标杆、作示范;见事见人,既抓思想引导又抓行为规范,不搞形式、不放空炮;上下互动,强化组织管理和群众监督,形成强大气场;执纪问责,严肃查处和曝光典型案件,形成高压态势,形成严的标准和氛围;驰而不息,一环扣一环抓,不间断抓,努力形成长效机制。

会议认为,通过扎实努力,全党对党风廉政建设重要性和紧迫性的认识更加深刻,抓作风、转作风的自觉性普遍增强;各级党委对新形势下党风廉政建设重点抓什么、怎么抓的认识更加准确,集中教育和经常性工作都有新的套路,享乐主义和奢靡之风得到有力整治,领导干部中不严不实处问题得到初步解决,一大批“老虎”“苍蝇”被绳之以党纪国法,不敢腐的氛围总体形成,不能腐、不想腐的工作正在深化;党风廉政建设制度规定更加完善,制度“笼子”扎得更紧,执纪执行力和纪律约束力明显增强;党风廉政建设推动了全面从严治党,促进了改革发展稳定各项工作。

会议指出,面向未来,恢复和发扬党的优良传统和作风的任务还很重,巩固党风廉政建设成效、防止问题反弹的

任务还很重,解决党内作风上深层次问题的任务还很重。要保持反“四风”、正党风、反腐败、倡清廉的战略定力,坚持毫不松劲抓、锲而不舍抓。要把抓作风廉政建设的历史经验和新鲜经验深入运用到经常性党风廉政建设中去,做到标准不降、要求不松、措施不减。要紧紧盯住党风廉政建设的新情况新变化,厘清问题症结及演变态势,及时跟进应对措施,做到掌握情况不迟钝、解决问题不拖延、化解矛盾不积压。要把党风廉政建设融入党的建设各项工作之中,从解决“四风”问题和领导干部不严不实处问题延伸开去,努力改进思想作风、学风、工作作风、领导作风、干部生活作风,使党的作风全面好起来。

会议对“三严三实”专题教育给予肯定,认为这次专题教育聚焦“三严三实”,突出问题导向,对县处级以上领导干部在思想、作风、党性上进行了又一次集中“补钙”和“加油”。特别是绷紧了政治纪律和政治规矩这根弦,使深化党风廉政建设有了更加明确的方向。会议要求,要一鼓作气,敬终如始抓好专题教育后半阶段的工作,推动领导干部践行“三严三实”常态化、长效化。

会议强调,中央政治局肩负着把握中国特色社会主义事业航向方向、统筹协调党和国家重大决策部署、组织应对国内外重大矛盾风险的重要职责,要成为“三严三实”的表率。中央政治局的

同志一言一行、一举一动不只是个人的事,而是党和国家的事、人民的事、全局的事,必须模范遵守党章,在“三严三实”上有更高标准,努力成为高水平的马克思主义政治家。

习近平在讲话中肯定了中央政治局带头践行“三严三实”取得的成效,对中央政治局各位同志的对照检查发言进行了总结。他指出,中央政治局召开专题民主生活会,要动真格开展批评和自我批评,群策群力改进中央政治局的工作。这次专题民主生活会开展得很好,大家讲认识、谈体会,摆问题、查不足,出主意、说措施,启发了思考和感悟,触动了思想和灵魂,很多意见建议对进一步做好中央政治局的工作很有帮助。

习近平就中央政治局当好“三严三实”表率提出4点要求。

第一,自觉把“三严三实”要求体现到坚持坚定正确的政治方向上。在中央政治局的位置上工作,必须坚持坚定正确的政治方向,有坚定的马克思主义信仰、坚定的社会主义和共产主义信念,并为这种理想信念矢志不渝奋斗,无论遇到什么困难和挫折都不动摇或背离理想信念;必须有全心全意为人民服务的公仆情怀,心中时刻装着国家和人民,自觉为党的事业和人民幸福鞠躬尽瘁、死而后已;必须有较高的思想理论水平和领导艺术,坚持真理,开阔视野,熟悉国情,了解世界,模范执行民主集中制,善于驾驭和处理

各种复杂矛盾,善于从政治上观察、分析、解决问题,善于组织带领人民群众一道前进;必须对党忠诚,知行合一,言行一致,表里如一,政治品质优秀,道德情操高尚,脱离一切低级趣味,时时处处以榜样力量感召干部群众。这些要求的核心,是做政治上的明白人,政治能力要强,思想定力、战略定力、道德定力要特别过硬,经得起大风大浪考验。政治上的坚定源于理论上的清醒。要自觉加强理论学习,掌握马克思主义立场、观点、方法,同时要运用各种科学知识把自己更好武装起来,增强政治敏锐性和政治鉴别力。

第二,自觉把“三严三实”要求体现到落实党中央重大决策部署上。中央政治局的同志必须有强烈的看齐意识,经常、主动向党中央看齐,向党的理论和路线方针政策看齐。制定各方面决策部署,首先要有正确大局观,站在党和国家大局上想问题、看问题,特别要把所分管方面的工作同党中央重大决策部署衔接起来、统一起来。无论综合性决策还是专项性决策,都要找准在全局中的合理定位,做到科学决策、民主决策、依法决策,在把握客观规律的基础上确定工作目标和举措。要统筹谋划、通盘考虑各方面因素,兼顾各方面利益,协调各方面关系,明确轻重缓急,使各方面资源发挥最大效用。要有很强的责任意识,敢于负责、敢作敢为,党中央定下来的事情就一定抓好,使各项

新疆美食大巴扎又来宁波啦 300余种产品在宁波大剧院等你来选购

本报讯(记者单玉紫枫)吐鲁番葡萄干、阿克苏冰糖心、库尔勒香梨、若羌骏枣……一年一度的“新疆名优特农副产品巡回大巴扎”又要来宁波啦,12月31日起到1月5日,市民可前往宁波大剧院南广场选购来自新疆的农副产品和特色美食,还可以在活动现场品尝烤羊肉串、烤馕、烤包子、羊肉抓饭等地道的新疆风味小吃。“大巴扎”,系维吾尔语,意为集市、农贸市场,它遍布新疆城乡。本次展会精选新疆优质农副产品进行展销,展出面积近2000平方米,设置标准展位70个,新疆美食展位10

个。展销新疆名优特农副产品300余种,参展产品包含新疆特色农产品、林果产品、畜牧水产品、民族工艺品以及特色民族小吃。

活动组委会主任李倩介绍,“巡回大巴扎”从2011年开始举办,这次已经是第二次来到宁波。展会上的新疆产品都是直接从农产品基地、农民专业合作社收购而来,有品质保障。此外,与上年相比,今年不光做“吃货”的买卖,还新增了一级棉被、羊毛被以及乳制品等。价格也颇为亲民,如一条羊毛被,价格在500元至800元不等。

市红十字会 “白内障患者复明直通车” 救助项目启动

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员李黎)昨天下午,宁波市红十字会“白内障患者复明直通车”救助项目在奉化市溪口镇明溪村启动。宁波市眼科医院率先为项目基金捐赠100万元人民币,宁波市红十字“光明天使”志愿服务队为现场190位老人义务眼科普查。

此次“白内障患者复明直通车”救助项目,主要是用于资助接受角膜移

植和白内障复明手术的家庭经济困难患者及遗体、人体器官(角膜)捐献登记志愿者等,用于在市眼科医院定点手术治疗的白内障患者。即日起患者可到市眼科医院检查和预约手术。

同时,市红会希望社会各界踊跃捐款在该救助项目下冠名各种子项目,一起来为贫困家庭的白内障患者“入院不跑路、手术零负担、复明无障碍”献出一片爱心。

急性胰腺炎患者近期增三成 医生提醒:暴饮暴食是诱因,严重者可威胁生命

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员应红燕)岁末年关,叫上三五好友聚餐叙旧也成了近期不少人的“晚工作”。随着聚餐的增多,近期我市各大医院的急诊内科、消化内科的患者也门庭若市,患者比往日增加三成左右。

“最严重的是急性胰腺炎,而且多数是年轻人在暴饮暴食后发生的。”宁波市医疗中心李惠利医院消化内科医生张学松告诉笔者。

在李惠利医院的消化内科病房,笔者见到了因“急性胰腺炎”住院的陈先生。“同学聚会、朋友聚餐、业务单位吃饭,每晚忙得团团转。”陈先生一脸倦容地和笔者聊起。“朋友们找了家海鲜自助餐请我大吃一顿。十来只螃蟹、几斤大虾,还有牛羊羊肉啥的,外加七八瓶啤酒,吃完到家还觉得爽歪歪。我们几个还约定年

前再去吃一次。”不料到了凌晨2点,陈先生因腹痛惊醒。到了凌晨4点,陈先生越来越觉得腹痛难忍,随之就出现了恶心、呕吐,家人忙把他送往医院。经过检查,医生确诊陈先生为重症胰腺炎。

张学松医生告诉笔者,急性重症胰腺炎死亡率为10%—15%,70%—80%的重症急性胰腺炎是由于胆道疾病、酗酒和暴饮暴食所引起。每到年末或节假日,朋友聚会多,大鱼大肉,暴饮暴食,是诱发急性胰腺炎的一个高发时间段,且以中青年男性患者居多。

张医生提醒广大市民,个体肥胖,或有家族肥胖史的患者,日常饮食不规律,有暴饮暴食史,或者平时有胆道疾病的患者,要积极治疗,一旦出现腹痛、恶心等消化道症状要及时就诊。

情暖老人心



12月28日上午,江北区老干部“银辉”志愿服务活动走进慈城步轮益寿院,为养老院的老人提供理发、医疗、二胡演奏、陪聊等志愿服务,并为老人们送去围巾、护手霜、牙膏等物品。江北“银辉”志愿者队伍由500余名离退休老干部组成,旨在发挥余热,帮助他人,快乐自己。(龚保伟 陈结生 摄)

工作既为一域争光、又为全局添彩。

第三,自觉把“三严三实”要求体现到分管方面的管理上。中央政治局的同志践行“三严三实”,既要以身作则,又要注重管理引导,特别要以身作则,善于在各个环节结合起来,善于在工作中总结管理经验、发现管理漏洞,指导完善管理措施。要有很强的带队意识,既管事又管思想管作风,特别要明确要求和督促所管方面坚决贯彻执行党的路线方针政策和党中央重大决策部署,同党中央保持一致;明确要求和督促所管方面正确履行职能,提高工作质量和工作效率;明确要求和督促所管方面按干部制度和干部条件选人用人,使各方面干部和人才各得其所,优秀干部能脱颖而出,健康成长;明确要求和督促所管方面落实全面从严治党要求,严格执行党的建设各项制度和规定,营造良好政治生态。发现不严不实处,都要严肃指

出,敢于板起脸来批评,并督促改正。

第四,自觉把“三严三实”要求体现到严格要求自己上。中央政治局的同志不能有权利上、地位上的优越感。无论公事私事,都要坚持党性原则,都要加强自我约束,鼓励和欢迎下级和身边工作人员监督,不折不扣执行党的纪律和规矩。对亲属子女和身边工作人员,要严格要求、严格管理、严格监督,发现问题及时提醒、坚决纠正。

会议强调,周永康、薄熙来、徐才厚、郭伯雄、令计划等人的所作所为说明:一个党员的党性,不是随着党龄增长和职务提升而自然提高的,不加强修养和锤炼,党性不仅不会提高,反而会降低,甚至可能完全丧失。我们共产党人,是对党、对国家、对人民负责,也是对历史负责。要深刻汲取教训,在践行“三严三实”上定位准、标杆高、行之笃,以实际行动不辜负人民重托。

【紧接第1版②】2014年该园区实现广告产业经营额12.2亿元,占全市广告产业经营额的两成近。

文化产业,还需市场“给力”。经过多年的摸爬滚打,和丰创意广场、宁波书城等一批以国有公司为投入主体大型文化园区,已呈现出集聚优势;民和扬帆文化产业园、启运86微电影产业园等一批民营资本投资建设

的园区,则通过充分依托市场,发挥灵活的机制优势,积极推动特色文化产业的发展。