

今天是世界睡眠日，一项调查发现—— 学习压力大 手机放不下 不少中学生上了床睡不着

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员郭军)今天是世界睡眠日。宁波市心理咨询治疗中心发布的青少年睡眠调查数据显示，我市中学生在床上上学日为8.22个小时，周末的在床时间为9.57个小时，寒暑假最长，平均为9.84小时。由此可见，中学生因为平时有睡眠“欠账”，为此而进行的睡眠补偿行为突出。

“青少年时期是心理问题和情绪、行为问题发生的高峰阶段，其健康问题容易被忽视。睡眠缺乏会对青少年健康成长造成严重影响，家长和学子们一定要引起足够的重视!”心理专家表示。

在床时间不等于睡眠时间

我市的这份睡眠调查共发放调查问卷4052份问卷，回收4038份。被调查的中学生中，初中生2525人，高中生1394人；男生2017人，女生1902人。

数据显示：我市青少年上学日的上床时间为21时49分，而周末以及寒暑假的上床时间约比这个时间晚半小时。他们上学日的起床时间为6时03分，周末以及寒暑假的起床时间约比这个时间晚2小时。各年级相比较，无论是上学日还是寒暑假，起床时间的差异较小；而上床时间随着年级的升高，有延迟的趋势，高二学生普遍比初一学生晚睡半小时左右。由此可见，中学生的睡眠处于变化之中，随着年级的升高，中学生的睡眠时间在减少的趋势。

我国教育部和卫生部规定，中学生的睡眠时间应达到9小时。“当然，9小时也并不是统一标准，个体差异决定有些人天生需要的睡眠时间就少，有些人则更多，因此睡眠补偿行为就是一个重要的考量标准，补偿行为多，就说明睡觉的问题突出。”宁波市康宁医院院长胡珍玉告诉记者，“从调查结果来看，宁波中学生的在床时间并不算

少，但在床时间并不等于睡眠时间，玩手机等不良生活习惯有可能导致睡眠时间少于在床时间，从睡眠补偿行为明显的情形来看，青少年缺觉的现象还是挺突出的。”

失眠和学习压力、亲子沟通等有关

在调查中，仅21.3%的学生希望6时至7时起床，63.7%的学生希望起床时间为7时至9时，由此可见，宁波市中学生的睡眠时间不够理想，存在明显的睡眠补偿行为，这样的睡眠状况可能影响白天的精神状态，导致思维迟钝。因此，中学生的睡眠情况应该得到重视，适当地延迟上学时间可能对改善中学生睡眠状况有帮助。

“学校减负只是一个方面，在调查中我们发现，青少年失眠更多的是和学习压力大、人际关系差、亲子沟通出现问题等有关，因此呼吁家长不要给孩子太多压力，平时

要多和孩子沟通交流。”胡珍玉提醒。

可视电子设备对睡眠影响较大

在调查中，心理专家发现，不好的生活习惯也是造成青少年晚睡的一大原因。从目前对于青少年使用可视电子设备的研究来看，手机的使用对睡眠影响较大，可能是潜在的导致青少年失眠的因素。

宁波市康宁医院心理治疗师张子霁分析：过度晚睡会打乱一般的生物钟规律。晚睡在潜意识里表达的可能是对自己生活控制权的争夺，不少学生通过晚睡而日间疲劳的反应来回避学业压力。

心理医生建议孩子们睡前尽量不要看电脑、电视或手机，保持内心的平静，不要让大脑处于兴奋状态，可以听听舒缓的音乐，泡泡脚。

本周初甬城春雨缠绵 周四气温将略有下滑

本报讯(记者厉晓杭 通讯员虞南)周末的甬城春意盎然，灿烂阳光搭配舒适气温，不少市民外出踏青赏花。新一周刚开场，雨水君又不甘寂寞上阵了，周一至周三，甬城春雨缠绵，主打阴雨模式。

根据市气象台预报，受暖湿气流影响，今天夜里到后天，甬城

有一次明显的降水过程，不过气温较为平稳。从24日开始，气温则将开始下滑，最低气温跌至5℃至7℃，最高气温为10℃至13℃，出现低温阴雨天气。有关专家提醒，春季气温多变，近期流感高发，请大家注意及时增减衣物，适当“春捂”。根据预报，今天阴转阵雨，气温为8℃至16℃；明天阵雨，气温为10℃至15℃。

胡陈举办 旅游纪念品设计大赛

本报讯(记者王珏 通讯员胡燕红)第九届宁海东山桃花节举办之际，胡陈乡启动旅游纪念品设计大赛，向全社会发起优秀设计创意征集。

田园风光秀美，自然环境宜人，胡陈乡是国家级生态乡，拥有丰富的户外休闲旅游资源，已连续4年举办全国户外运动大赛。近年来已形成独具特色的休闲运动、养老养生、生态体验、农事节庆等主题精品线路，相继成功打造国家级垂钓基地、露营基地，国家级登山步道40公里，山地自行车赛道80公里等。

大赛内容分别为文化创意产品设计和包装设计。大赛提倡充分利用胡陈东山桃园景区特有的元素，以此凸显胡陈本土特色，尤其紧扣“桃花”主题文化和观光旅游、休闲养老等，打造胡陈“中国农乡，多彩胡陈”旅游纪念品品牌，推动文化与旅游产业创新发展。

通过网上投票、专家评审等环节，主办方将从所有参赛作品中，选出18件优秀获奖作品。其中，最佳创意设计奖、最具人文魅力奖、最具地方特色奖各1名，奖金5000元。详情可登录胡陈乡政府网站(<http://hc.ninghai.gov.cn/>)查看。

井盖涂鸦 倡节水

明天是世界水日。昨天，市城管局给排水集团在宁波文化广场举办了一场雨水嘉年华活动。在井盖绘画互动环节，孩子们通过画笔，发挥想象，在井盖上描绘出一幅幅有关“水文化”的漫画，把保护水资源的环保理念传递给每个人。

(徐文杰 张良 摄)



“导盲眼”让工程车盲区“复明”

鄞州为全区工程车统一安装盲区可视监控系统

本报讯(记者陈飞 通讯员杨忠信 杨侃)“工程车”“倒车”“转弯盲区”，这三个词的组合往往意味着危险。工程车车体大，右前侧、右后侧和倒车时的正后方成为三个主要的盲区，在车辆右转弯时尤其容易惹祸。据宁波市交警部门统计，工程车事故大约有30%与车辆盲区有关。日前，鄞州区专门召开工程车安全监管创新体系建设工作会议，为此拿出了解决方案：为全区工程车装上“导盲眼”，让盲区不再“盲”。

这套“导盲眼”由鄞州区委托宁波一家科技公司研制，全称叫作工程车盲区可视监控系统，其原理并不复杂：在工程车的车头右前侧、右后侧和车尾分别安装摄像头，覆盖三个盲区，解决后视镜视角不够大的问题，而驾驶室的操控台上会有一个实时视频，在行驶时会分屏显示各个摄像头所拍摄到的路



加装在工程车右前侧后视镜上的摄像头。(陈飞 摄)

况；当工程车开启右转弯灯时，视频会切换到全屏，显示车辆右边的路况，让驾驶员看清自行车道或者人行道的情况。

“当下雨天反光镜模糊，或者傍晚、夜里视线不好时，视频图像能帮助司机把路况看得更清楚。”据这家科技公司的技术人员介绍，“还有一点很重要，就是这套监控系统每个摄像头附带录像功能，对事故的责任认定和处理、取证都很有帮助，而且录像有延时功能，关机后还能延时录像1小时。”

鄞州区从去年1月开始试用这套“导盲眼”，当时选取了宁波国宏建材混凝土公司的42辆搅拌机试安装，通过一年多的试运行，该公司驾驶员普遍感觉很管用。

据悉，从3月份起，鄞州区将对全区工程车统一安装这套“导盲眼”，今后工程运输车申领通行证时必须安装盲区可视监控系统。宁波峰阳建设有限公司的32辆渣土车本月已首批装上盲区可视监控系统。

8000亩曲毫茶 昨起大面积开采 首批茶叶每公斤约3800元

本报讯(记者徐欣 通讯员徐华良 王礼中)阳春三月，春意盎然，又到曲毫飘香时。昨天，在南山茶场的大洋山奉化曲毫基地里，50多名采茶女工在抓紧采摘首批奉化曲毫茶。记者在采访中了解到，奉化市8000多亩曲毫茶昨天开始大面积开采上市。今年受寒潮及前期倒春寒双重影响，曲毫茶有部分受灾，早茶减产已是不争的事实，预计早茶价格会有所提高。

昨天上午9时许，在南山茶场场长张国瑞的引领下，记者来到群山环抱、空气新鲜的奉化曲毫基地，看到采茶女工仔细地将茶树蓬上绽出的一朵朵新芽采进竹篓里。今年因为受寒潮侵袭，新萌发的芽头明显偏小，有的被冻焦，因此采摘

难度非常大，如果不是精心挑选，容易将冻伤的茶芽混在里面，影响茶叶品质。

在采摘现场，张国瑞说：“这些采茶工大多来自新昌、衢州、江西等地，目前已落实200多名采茶工。今年采茶工充裕，往年难招采茶工的现象不会出现。”在现场指导奉化曲毫茶采摘的推广研究员方乾勇为张国瑞支招：“这几天要抢抓时间把可采的茶叶尽快采下来，避免洪峰期造成茶叶来不及采摘而影响收益。同时，要严格把好采摘关，确保曲毫茶品质。”这时，张国瑞接到一位客户的电话，要求他提供60公斤曲毫茶，可首批加工的曲毫茶数量有限，一时无法满足要求，等到月底才能大量上市。据悉，目前首批奉化曲毫茶每公斤价格约3800元。

春分日晕



昨天是农历节气春分。上午10时55分，在奉化市大堰镇，出现难得一见的大气光学现象——日晕，时间长达20分钟。日晕也叫圆虹，它是日光通过卷层云时，受到冰晶的折射或反射，在人的眼睛里形成内红外紫的晕环。(竺仕宝 严龙 摄)

关于段塘俞家国有非住宅地块房屋征收决定的公告

为旧城区改建的公共利益需要，根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》、《浙江省国有土地上房屋征收与补偿条例》、《宁波市国有土地上房屋征收与补偿办法》等规定，本人民政府依法作出《宁波市海曙区人民政府关于段塘俞家国有非住宅地块房屋征收的决定》(海政发[2016]10号)，现将有关事项公告如下：
一、征收房屋具体门牌地址为：段塘中路61弄42号、61弄46号、61弄47号、65弄13号、65弄14号(上述门牌地址范围内国有土地上房屋，且门牌均包括支号，个别门牌如有遗漏，以规划红线为准)。征收房屋总建筑面积约7440平方米，征收总户数5户。
上述征收范围内的国有土地使用权同时收回。
二、房屋征收部门为宁波市海曙区人民政府房屋征收办公室，房屋征收实施单位为宁波市海曙区房屋征收事务所。

三、签约期限为30日。在签约期限内签约比例达到80%的，补偿协议生效；签约比例未达到80%的，补偿协议不生效，本项目房屋征收决定效力终止。搬迁期限截止日期为签约期限届满之日起150日。具体签约、搬迁期限的起止等具体日期由房屋征收部门另行公告。
被征收人对房屋征收决定不服的，可自征收决定生效之日起60日内向宁波市人民政府申请行政复议，或在征收决定生效之日起6个月内向宁波市中级人民法院提起行政诉讼。
段塘俞家国有非住宅地块房屋征收补偿方案，见海曙区人民政府网站(<http://xxgk.haishu.gov.cn/>)或者征收项目现场公告。
特此公告。
宁波市海曙区人民政府
2016年3月18日

关于中山西路(机场路至长兴路)改建工程项目房屋征收决定的公告

为基础设施建设的公共利益需要，根据《国有土地上房屋征收与补偿条例》、《浙江省国有土地上房屋征收与补偿条例》、《宁波市国有土地上房屋征收与补偿办法》等规定，本人民政府依法作出《宁波市海曙区人民政府关于中山西路(机场路至长兴路)改建工程项目房屋征收的决定》(海政发[2016]9号)，现将有关事项公告如下：
一、征收房屋具体门牌地址为：中山西路1356号、1738号、1740号、1742号(原门牌地址分别为：望春路306号、688号、690号、692号)(上述门牌地址范围内国有土地上房屋，且门牌均包括支号，个别门牌如有遗漏，以规划红线为准)。征收房屋总建筑面积约1800平方米，征收总户数25户。
上述征收范围内的国有土地使用权同时收回。
二、房屋征收部门为宁波市海曙区人民政府房屋

征收办公室，房屋征收实施单位为宁波市海曙区房屋征收事务所。
三、签约期限为30日；搬迁期限自签约之日起计算，住宅为60日，非住宅为180日。具体签约、搬迁期限的起止日期由房屋征收部门另行公告。
被征收人对房屋征收决定不服的，可自征收决定生效之日起60日内向宁波市人民政府申请行政复议，或在征收决定生效之日起6个月内向宁波市中级人民法院提起行政诉讼。
中山西路(机场路至长兴路)改建工程项目房屋征收补偿方案，见海曙区人民政府网站(<http://xxgk.haishu.gov.cn/>)或者征收项目现场公告。
特此公告。
宁波市海曙区人民政府
2016年3月18日