

《2015年度宁波市居民死因监测情况》昨发布

宁波人均期望寿命81.24岁

慢性病死亡占总死亡人数的八成多

本报讯 (记者蒋炜宁 通讯员陶子) 昨天,市疾控中心发布《2015年度宁波市居民死因监测情况》,宁波人均期望寿命达81.24岁,已达发达国家水平。然而,慢性病警报拉响:慢性病死亡占总死亡人数的八成多。疾控专家说,提升居民慢性病自我管理已成当务之急。

人均期望寿命又叫平均期望寿命或者平均预期寿命。它是反映一个地区健康水平的综合指标,每年会呈现一定程度的波动。在不特别指明岁数的情况下,人均期望寿命就是指0岁人口的平均预期寿命。去年宁波市户籍居民期望寿命为81.24岁,已达发达国家水平,比上年的期望寿命增加0.24岁;去年男性首次突破79岁,为79.12岁,女性为83.55岁。2002年宁波市居民期望寿命为75.84岁,13年增加

了4岁多。

去年宁波市居民期望寿命增加,除了社会经济条件和医疗水平提高等因素外,还有两大原因是:一是当年的新出生人口数增加,二是0岁婴儿死亡数进一步下降。

据统计,去年宁波市户籍居民前五位死因分别为恶性肿瘤、脑血管病、呼吸系统疾病、心脏病、损伤中毒,占总死亡数的84.35%。其中慢性病死亡占总死亡人数的81.14%。慢性病死亡中前三位疾病分别是肿瘤、循环系统病、慢性呼吸道疾病、内营代谢疾病和消化系病,占全部慢性病死亡人数的94.89%。从年龄来看,慢性病是中老年人死亡的主要因素,有81.94%的中老年人死于慢性病,而宁波市人口正逐步接近“超老年化社会”,人口老龄化程度加深,

进一步加剧了慢性病的危害程度。去年宁波市疾病预防控制中心死因监测数据显示,恶性肿瘤、脑血管病、心脏病等慢性病以及伤害对居民期望寿命的影响较大。

记者了解到,江东区提升居民慢性病自我管理意识做得比较好,在全部14项评价指标中,江东区有13项好于省平均水平。3年前,江东区在全省率先组建糖尿病、高血压“健康自我管理小组”,组织医务人员、志愿者对组员进行技能指导,帮助制订健康管理计划,再由他们带动身边家人、朋友参与健康管理。去年,江东区又将这种模式推广到年轻上班族,相继在公交司机、社工、城管队员、银行职员等职业群体中成立了“健康管理俱乐部”。

慢性病怎样预防?市疾控中心副主任张涛建议:建立健康生活方

式。首先,膳食搭配要科学合理。注意食物多样化,多吃蔬菜水果和薯类,常吃奶类豆类及其制品,少吃肥肉和荤油,选择鱼禽蛋和瘦肉,饮食清淡少食盐,三餐定时定量。其次,养成锻炼身体的好习惯。坚持每周3至5天、每天至少30分钟的中等强度运动,包括散步、平地骑车、跳交际舞、打太极拳、上下楼梯、做广播操、打羽毛球、平地慢跑、划船等。再次,戒烟限酒,保持心理平衡。最后,坚持做到有规律体检。

相关链接

世界上长寿国家人均期望寿命:日本2013年83.4岁,新加坡2013年81.1岁;中国2013年76.5岁;浙江省2014年78.09岁,上海2015年82.75岁,杭州2014年81.56岁。

景区最大承载量,本是为了保护景区生态环境,保障游客旅游体验和人身安全而设的“红线”,为何屡屡被突破?答案说简单也简单,说复杂也复杂,说简单,是因为当前旅游收入主要依赖门票,景区接待游客越多,收入就越丰厚,自然缺乏限制的动力。说复杂,是因为所谓的景区最大承载量,往往是景区自己估算出来的,逐利心态下,往往尽量往高里定,导致实际接待人数远超最大承载量;但在上报数据时,又会尽量往少里说。这就是景区宣称接待游客没超最大承载量,景区却人山人海的原因。

解决这一问题,一是在核定景区最大承载量时,综合考虑空间、设施、生态、社会等因素,确保科学性和可信度,既顾及景区利益,又不给景区留下“耍小聪明”的空间;二是尽快明确权责关系与问责机制,对“超载超限”景区进行处罚与问责,以保障最大承载量规定得到不折不扣执行。

景区最大承载量“红线”为何形同虚设



天 歌

泰山观“人山”、西湖看“人海”、北京八达岭长城密密麻麻全是人……“五一”小长假,北京、安徽、浙江、山东等地的一些景区接待游客超出最大承载量,拥挤不堪(5月2日新华社电)。

旅游法明确规定,景区应当公布最大承载量,景区接待旅游者的数量不得超过最大承载量,当旅游者数量可能达到最大承载量时,景区要提前公告并及时采取疏导、分流等措施。但“五一”小长假,有的景区接待游客人数超过了最大承载量的128%,大多数景区景点,无论游客拥堵到什么程度,没有主动采取疏导和分流措施。

5月1日起

东海进入伏季休渔期 渔政部门加大巡查执法力度

本报讯 (记者余建文 通讯员刘御芳 赵东海)记者昨日从市海洋与渔业局获悉,5月1日中午12时起,我市122艘围网、敷网和帆式张网作业渔船全部返港休渔,进入为期2个月以上的海洋伏季休渔期。6月1日中午12时起,东海全面进入伏季休渔期,其他类型渔船实施休渔,预计全市休渔渔船总计近5600艘。

根据农业部和浙江省的相关规定,除钓具外的所有作业类型要按规定进行休渔,其中帆式张网作业渔船的休渔期最长,为4个月半;围网、敷网、桁杆拖虾、刺网、笼壶类作业渔船休渔时间为2个月;张网、拖网等其余作业渔船严格落实船位首报、工作日报等制度,重点抓好“两海”(象山东南海域、象山港海域)“两湾”(杭州湾、三门湾)的执法检查,重拳整治市民欢呼强烈的“两鱼”(小鲳鱼、小带鱼)违法捕捞现象,打好伏休渔业资源保卫战。

浙江省高校首家公益学院在甬成立

本报讯 (记者陈敏 通讯员黄蓓蓉)浙江省高校首家公益学院“益立方”公益学院近日在浙江大学宁波理工学院成立。

据了解,“益立方”公益学院以“益人、益己、益社会”为理念,旨在探索以公益项目实践育人为目标,以公益文化传播为载体,以高校、政府、社区及公益界组织全面参与的公益实践教育与研究为主要内容,不断提升青年大学生社会责任感。“益立方”公益学院将依托公益认证、公益实践、公益教育,培养一批兼具志愿精神和领导能力的青年公益人才,孵化一批学生公益项目成为社会企业或非营利公益组织,面向社会需求开展专业化公益服务,实现社会效益最大化。

成立会上,上海灵青发展中心

同公益学院签订为期一年的合作协议。他们将在公益创业项目、暑期返乡实践、本土青年公益论坛等方面提供支持。上海灵青发展中心主任王文说:“我们的国民公益意识相对于欧洲国家来说还存在着较大的差距,中国公益事业的发展任务艰巨,责任重大,我们期望把公益慈善的种子,种在每一个大学生的心中,让更多的大学生加入到公益事业行业,我们同‘益立方’公益学院的合作是我们基金会的一次尝试和探索,宁波自古就有‘义乡’美称,我们非常愿意支持这样一个载体。”

我市成立青年创业创新协会

本报讯 (记者周琼 通讯社宁波青年创业创新协会近日成立,宁波激智科技股份有限公司董事长兼总经理张彦担任首任会长。

了解到,宁波青创会致力于广泛联系青年创业者,促进更多有梦想的青年创业者与政府、高校、企业的交流合作。

作,构筑起青年创业工作的交流沟通桥梁。同时,通过各种平台,为青年创业者解决生产发展中各种技术性和非技术性难题,同时通过协会资源的整合,逐步形成发现优秀创业项目的能力、创业投资能力、创业孵化平台的建设能力,助力宁波市创业型城市发展。

好青年 倡环保



昨天,海曙区迎春社区联合街道团工委,共同组织社区青年居民、街区商铺青年经营者及高校学生志愿者团队,组建垃圾分类青年先锋队,引导居民住户进行正确的垃圾分类及投放,并向住户们发放垃圾分类使用手册。

(徐文杰 钱学礼 摄)

精学慎思笃行 争做“四讲四有”

我市基层党员热议践行“两学一做”

本报讯 (黄合 毛一波 徐松)全市“两学一做”学习教育动员部署会近日举行,下发了《关于在全市党员中开展“学党章党规、学系列讲话,做合格党员”学习教育的实施方案》。对于这场瞄准了全体党员的学习教育,广大党员该怎么学?基层党组织又该怎么做?对此,我市各个领域的基层党员展开热议。

上周,江东区启动了“党章学堂”,聘请了7名党建工作领域的专家作为特邀讲师,到各个街道进行授课。“我们将好好利用这样



本报记者 黄合
通讯员 张旦旦

【人物名片】林国聪,1981年4月出生,中共党员,副研究员。就职于宁波市文物考古研究所(国家水下文化遗产保护宁波基地),主要从事水下考古和水下文化遗产保护工作。获评浙江省文化创新团队带头人、宁波市宣传文化系统“六个一批”人才、宁波市“青年岗位能手”等。

备受追捧的水下考古“男神”

1999年,大学毕业的林国聪抱着一股子年轻人的热情和冲劲,闯进了当时刚刚起步、乏人问津的行当——水下考古。他顺着弯曲的海岸线,一个个城市寻找,最终将目光投向了宁波。在这个古老的港口城市,有着悠久的建城历史和丰富的港口活动,存在着大量古代水下文物遗迹的可能。林国聪觉得,这里将是水下考古的富矿。

从一名彻头彻尾的“旱鸭子”,到我国水下考古界仅有的6个潜水教练之一;从一个初出茅庐的初学者,到浙江水下考古和水下文化遗产保护事业的拓荒者与探索者,其中的付出和汗水,只有林国聪自己

品得出来。

“在水下,考验的除了你的技术,还有你强大的心理素质,这是一个勇敢者的行当。”林国聪至今还记得24岁那年参加培训,在水底训练时,教练拔掉了自己的呼吸管,那一瞬间头脑一片空白,出于对水的恐惧,本能地就往水面上冲。但是,在真实的作业状况,几十米的深度,往上逃只有死路一条,只有沉着应对、克服魔才可以完成任务。那一次经历,影响了林国聪的一生。“停下来,想一想,静一静,再行动”“做好潜水计划,按计划潜水”,这两句话,一直伴随着他一次次挑战自我。他成了6个能够深潜至海底100

米的技术潜水员之一,领队主持了浙江第一个水下考古发掘项目,带队开创性地实施了浙江第一次沿海水下文物普查工作……在宁波“小白礁I号”清代沉船考古发掘工作中,林国聪更是凭借自己的实力,一举成为备受追捧的水下考古“男神”。

如今,宁波的水下考古声名远扬。在林国聪及其团队的努力下,2014年10月16日,国家水下文化遗产保护宁波基地正式落成开放,集水下考古研究、水下文化遗产保护、出水文物修复展示、专业人员培训交流等多功能于一体,是我国家首个挂牌成立并落成投用的国家水下文化遗产保护基地。