

我市医院戒烟门诊受冷落

100个宁波人20个抽烟,控烟之路依旧漫漫

本报讯（记者陈敏 通讯员陶子 俞水白）5月31日是第30个世界无烟日。据市疾控中心2016年的一项调查显示，宁波市居民总体吸烟率为20.9%，这意味着，每100个宁波人，抽烟的就有20个。记者从几家医院了解到，戒烟门诊并不热，主动求助戒烟门诊的烟民很少。

100个宁波人,20个抽烟

2016年，在一项覆盖宁波市3300余名居民的健康调查中发现：宁波市居民总体吸烟率为20.9%，其中男性吸烟率为37.8%，女性吸烟率为1.1%。男性吸烟率居高不下。

从调查看，宁波市45岁至54岁年龄组是吸烟率最高的，其次为55岁至64岁年龄组；不同婚姻状况中，离婚者吸烟率远高于不吸烟者；农民、企业员工的吸烟率较高，硕士及以上学历者吸烟率较低，为7.5%；吸烟者中，平均每周吸烟达到1.2包，其中男性吸烟者平均每周吸烟达2.1包，女性吸烟者平均每周吸烟0.1包。

引人关注的是，在甬大学生的吸烟率还挺高。为了解大学生抽烟

情况，浙江医药高专组织大学生开展了在校大学生吸烟现状调查，调查结果显示，24.4%的在校大学生有过抽烟史，而且31.5%的学生认为大学生吸烟正常。

戒烟门诊受冷落

尽管吸烟危害健康已是众所周知的事实，但记者在采访中了解到，我市各医院的戒烟门诊却受冷落，主动求助戒烟门诊的很少。

宁波市第一医院于2008年设立戒烟门诊，曹超医生介绍，尽管跟最初几年相比，门诊量有了提高，但同庞大的烟民队伍相比，戒烟的实在是少之又少。据统计，市一院戒烟门诊每周开放半天，每年接诊的戒烟者在300人左右，虽然每个门诊日限号10人，但很多时候前来就诊的还不到10个人。

同样，李惠利医院于去年下半年开设心理戒烟门诊，去年半年的门诊量为163例，今年1至5月门诊量114例，平均每月20例左右。而宁大医学院附属医院戒烟门诊的年门诊量也就大约360例。

宁大医学院附属医院戒烟门诊曾针对1000名戒烟者开展调查，从调查看，戒烟者中80%是四五十岁的中年男士，戒烟主要有两方面原因：一方面，许多人生理上已



昨天下午，市第一医院的专家来到白云社区卫生服务中心，开展世界无烟日宣传并为市民义诊。（刘波 摄）

经出现烟草成瘾的一些不良反应，比如气急、记忆力下降、抵抗力较差等；另一方面，心理上对于吸烟也存在一些恐慌，担心再不戒烟会诱发一些大病重病。余下的20%，主要是二三十岁年轻男士和60岁以上男士。前者多是出于优生优育的考虑，后者则往往被查出一些疾病，医生严令不准再吸烟。

曹超医生告诉记者，通过戒烟

门诊戒烟的成功率很高，一般三个月戒烟成功的有一半左右。曹超认为，戒烟门诊受冷落最根本的原因，在于公众对戒烟认识不足。绝大多数人知道吸烟的危害，但是没有认识到吸烟成瘾是一种病，而戒烟往往需要一个较长的周期。就国际社会的经验而言，以戒烟门诊为主要服务方式的临床戒烟干预是最主要和最有效的戒烟手段，据介绍，靠自身毅力戒烟的成功率仅3%。

家庭档案

记录并未远去的生活



图为张杨先生向鄞州区江东外国语小学学生讲解上世纪六七十年代水上客运票证的种类。

昨天上午，“宁波记忆”藏品展在鄞州区江东外国语小学开展。琳琅满目的3000多件粮票、糖票、车船票、旅游门票等生活票证和房契、地图、校徽、证件、唱片、地图等各种实物，记录了近一个世纪以来宁波城乡发展和进步的点点印迹，叙述着普通民众并不遥远的一段段平凡的生活，处处散发着浓浓的乡愁气息。

此次参展的数千件藏品，是由鄞州区家庭档案联谊会会员郁松林、李本挺、周盛仪等人提供，像上百枚宁波各地校徽、出生证明等藏品还是第一次展出。

该展览下一站将于6月上旬移师华泰小学。鄞州区档案局负责人表示，对这一展览有兴趣的学校、社区，可以与他们联系。

宁波14所高校新建海外领事保护联络机构

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员李宁）近年来，随着宁波教育国际化步伐的加快，越来越多的教师、学生走向海外，开展学习、实习、游学等活动，其间如果遇到政治动乱、恐怖袭击、自然灾害、意外伤害该怎样寻求合法保护？在昨天由市外办、市教育局主办的海外领事保护校园宣传周启动仪式上，宁波14所高校外事处正式授牌设立海外领事保护联络站，师生集体签订海外教学活动安全承诺书。

记者了解到，这14所高校海外领事保护联络站的职责有：组织

开展国际安全形势、对外开放政策以及出境文明宣传、教育和培训，加强海外领事保护基本常识在校园的推广和普及，有针对性地开展危机管理和突发公共事件应急处置预案及基本技能的专题培训；制订完善师生海外突发安全事件应急处置预案及操作规程，适时组织开展预案模拟演练；就交流项目的可行性、可操作性、安全性提出工作要求，对安全可控性较差的合作项目、交流计划有权予以否决；负责与海外师生的动态联络等，为宁波教育国际化和师生海外交流提供服务和保障。

眼下，宁波院校与世界各国千余所院校建立了校际交流和姐妹学校关系，开展600多个师生交流项目，每年有近6000名师生赴海外交流学习、援外培训、科研合作、汉语推广、参加会议等。

市外办主任叶荣钟说，目前国际形势复杂多变，涉及海外师生的突发安全事件屡有发生，因此宁波启动“海外领事保护校园宣传周”活动，以加强海外师生的安全保护工作。

“宁波每年赴海外交流学习的师生人数逐年增长，加强师生海外

安全已成为教育部门的一项重要工作，强化师生赴海外交流的安全教育更是当务之急。”市教育局局长黄志明说，海外领事保护最好的办法是事先预防，而非事后补救，学校必须加大海外领事保护工作的宣传力度，通过专题讲座、图片展览、派发宣传资料等形式增强教师和学生们的海外安全意识。

活动期间，宁波还将举办海外领事知识巡回展，首展在宁波大学启动。此次宁波“海外领事保护校园宣传周”活动还将覆盖各区县（市）的中小学。

7月1日起

全国列车运行图调整

6月28日及以后车票将在6月6日起售

本报讯（记者张燕）7月1日起，全国铁路列车运行图将进行调整，6月28日及以后始发的旅客列车车票定于6月6日起发售。

按照铁路12306、手机客户端及电话30天的车票预售期，原本从今天起，铁路部门将发售6月30日的火车票。不过今天铁路12306客户端显示，只能购买到6月27日及以前的车票。据

悉，这种情况将持续至6月5日。6月6日起恢复30天预售票，乘客可购买6月28日及以后（列车始发日期）的车票。

7月1日起，随着列车运行图的调整，全国将有一批新的高铁线路开通运行，很可能包括此前备受关注的宝兰高铁。届时，长三角地区将首次开通至兰州的高铁列车，上海、杭州至兰州的全程运行时间，将从目前的1天左右，缩短到10小时以内。

市红十字会300万元爱心礼包

关爱贫困儿童

本报讯（记者陈敏）在“助残日”和“六一”儿童节来临之际，宁波市红十字会筹备了价值166万元的书包、铅笔、运动服等各类儿童用品，慰问了市达敏学校、市特殊教育中心、江东阳光驿站及全市各地民工子弟学校的13000多名贫困儿童。

此外，宁波市红十字会还为远在千里之外的贵州黔东南州孩子送去了价值125万多元的儿童生活用品和文具。贵州省黔东南州是市红十字会对口帮扶地区，从2015年起市红十字会每年援助125万元物资和15万元资金。

北仑城市书房开馆

可供200多人读书休憩,向市民免费开放

本报讯（记者厉晓杭 北仑记者站支鸣飞 通讯员陈红）近日，北仑城市书房开馆仪式在读者公园举行，吸引不少市民慕名而来。据悉，这间主题阅览室，可供200多人同时读书休憩，向市民免费开放。

近年来，北仑区投资1300万元把地处闹市区的海韵公园改建成“读者公园”。作为国内首个人文阅读主题公园，以文化性、社会性、公益性为运作宗旨的北仑读者公园，占地2.2万多平方米，不仅有文化气息浓厚的文化景石和

名人墙，还布置了一间雅致的主题阅览室，名为城市书房，有2000多册藏书供市民免费阅读和交流探讨，堪称集阅读、休闲、交流为一体的城市“文化客厅”。

省委讲师团办公室主任王均寅认为，北仑设立城市书房很有创新意义，是提升城市品位和市民文明素质、建设学习型城市的一个非常好的载体和平台。希望通过城市书房的运行，推动市民群众“好读书、读好书、读书好”，并学以致用，真正把读书心得用到实际工作中去。

帮学生扣好人生第一粒“扣子”

鄞州全面推进

网络文明进校园活动

本报讯（记者王博 鄞州记者站杨磊 通讯员张舒雯）“要善于网上学习，不浏览不良信息；维护校园网络文明，从小事做起‘中国好网民’……”5月26日下午，鄞州区实验小学报告厅里，百名学生庄严宣誓文明上网公约。至此，由鄞州区委宣传部（区网信办）、区教育局、团区委联合推进的鄞州区绿色网络文明进校园活动全面展开。

去年11月，宁波市绿色网络文明进校园活动在鄞州区新城第一实验学校启动后，鄞州举全区之力推进此项活动，16名来自网信、教育、公安的专业人士组成“绿色网络文明讲师团”，采用菜单式课程，让各学校根据实际需

求“点单”。这些以辨别网络诈骗、区分网络谣言、远离网络暴力为主题的课程，吸引了广大中小学生。

值得一提的是，绿色网络文明进校园活动也吸引了家长们的广泛参与。鄞州区实验小学家长讲师团成员胡亚曙表示：“作为家长，我更希望也愿意助推这股清朗之风吹进各个家庭，家校携手共同为孩子打造健康的学习环境。”

据悉，鄞州区的家长讲师团将重点承担起网络文明家庭教育方面的工作，配合校园巡讲，把课程内容落实到家庭教育中，并倡导更多家长不仅要教会孩子正确使用网络、文明绿色上网，同时开展丰富多彩的亲子活动，让孩子更好地融入自然，减少对网络的依赖。

浙江工商职院毕业生

为东钱湖旅游定向设计文创产品

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员姚敏明）从酷潮的帽子、水杯，到精美的笔记本、钥匙扣，再到手绘地图和明信片……昨天，浙江工商职业技术学院广告设计专业14级毕业生设计展览的9大系列300余件原创设计作品颇受业内人士青睐。这些毕业作品在将来很可能变成真正的商品走向市场。

原来，去年5月26日，浙江工商职院与宁波东钱湖旅游度假区管理委员会达成了战略合作协议，在今年的毕业设计中，把为东钱湖旅游度假区开发文创产品作为一个方向。该专业70名学中有10名选择这个方向，共完成9个系列、近300件相关作品的设计。

“打开车窗，湖上风吹入，带来一缕缕清甜的味道……”这段文字出自一份“趣玩东钱湖”的手绘地图，地图的设计者是广

告设计与制作专业的两位女生：吴美琳和陈俞瑜，除了手绘地图，她们还设计了带有东钱湖元素的文化衫、明信片、手机壳、纪念徽章等一系列旅游文创用品。

这次为东钱湖旅游打造“私人定制”，不是这届毕业生首次接触的实践项目。该学院一直注重通过特长生工作室等方式来培养学生的实战能力。最近五年每年从优秀学生中选拔一批特长生，在工作室里真题真做。工作室除了完成学生手册、招生简章等校内设计任务，还以师徒结对的方式承接了部分社会“订单”。浙江工商职院13届毕业生孔璐6幅表现宁波地方特色的作品《搞七捻三——宁波小谈》就被宁波轨道交通购买作为下一批地铁月卡图案。

浙江工商职院将全程参与文创产品研发的全产业链，学校、企业、地方政府多方合作，打通旅游文创产品的产业链。