

纪念包玉刚先生百年诞辰

九龙湖马拉松 22日开跑

本报讯(记者林海 通讯员胡月)昨天下午召开的新闻发布会上传出消息,4月22日上午8时,有万名跑友参与的2018九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛将在镇海区市民广场鸣枪起跑。

发布会上,镇海区政府、宁波市体育局、镇海区委宣传部、镇海区教育(体育)局以及赛事运营单位的相关负责人出席新闻发布会并介绍赛事筹备情况。马拉松世界冠军、女子马拉松全国纪录保持者孙英杰向镇海九龙湖跑团授旗。

九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛,去年被中国田协授予中国马拉松“最美赛道特色赛事”称号。

上个月,该赛事又入选人民体育、人民网舆情数据中心共同制作的“2017最具影响力马拉松赛事排行榜”,排名第78位。今年是包玉刚先生一百周年诞辰,今年的赛事名称最终确认为“2018九龙湖(宁波)国际半程马拉松暨纪念包玉刚先生百年诞辰健康跑”。组委会还专门为包玉刚先生打造了独有的银质纪念牌。

据了解,今年九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛规模与去年相同,总参赛人数10000人,其中半程马拉松(21.0975公里)5000人、短程马拉松(11.7公里)2000人、迷你马拉松(3.7公里)3000

人。赛事报名自1月16日启动,截止时间为4月8日。目前,短程马拉松和迷你马拉松的名额均已满,报名通道已提前关闭。

在奖项设定上,除半程男女前100名成绩奖外,本届赛事还将继续设置半程前三名华人奖、半程成绩水平奖、短程男女各前50名的纪念奖和九龙湖马拉松赛会纪录奖,并且为了促进宁波市全民健身的发展,新增“本地跑友奖”。

今年的赛事将继续沿用往届的比赛线路。比赛起点设在镇海区市民广场,作为参赛者、工作人员聚集地,起跑仪式等活动的举办地。而半程、短程前三名颁奖仪式将在

九龙湖游客服务中心广场举行。

据介绍,今年的九龙湖马拉松仍将以“健康、慈爱、环保”为主题,“爱跑九龙湖,一步一份爱”依然是九龙湖马拉松秉承的办赛宗旨。按照惯例,每名参赛选手报名费的一半将作为爱心捐助款,由镇海区红十字会安排用于实现困难群体的“微心愿”。据悉,由参赛选手捐款设立的“爱跑基金”已累计资助困难学生107人次、资助器官捐献者子女65人次,公益品牌的影响力日趋深远。在赛事筹备期及赛事举行当天,组委会还将联合镇海区红十字会开展多项公益活动,让更多的人参与其中。

世界技能大赛省选拔赛开赛 年轻“匠人”同台亮绝技



精细木工比赛现场。(周琼 任社 摄)

本报讯(记者周琼 通讯员任社)飞舞的焊花闪过,平滑漂亮的焊接纹路让人感觉到这些冰冷的焊件就是一件件的艺术品;从一份简单的产品图纸,回溯到制作产品的模具,并动手打磨出精致的成品……昨天,全省最优秀的年轻“匠人”,在宁波技师学院亮出绝技,分别在焊接、电气装置、精细木工和塑料模具工程四个项目中,冲刺世界技能大赛的省选拔赛。

据悉,世界技能大赛是迄今全球地位最高、规模最大、影响力最大的职业技能竞赛,被誉为“世界技能奥林匹克”,其竞技水平代表了职业技能发展的世界先进水平。目前,全国各地正积极备战明年在俄罗斯喀山举行的这场技能盛事。我省组织的这场省赛正是选手们争夺世赛“入场券”的重要一步。

“我们的选拔赛,就是按照世

赛的标准来进行的,选手们要在限定的时间内完成弧形木窗的制作,要制作完成木窗的十个榫卯配件,配件和配件间的对接要以轻松实现手装过半,但是榫卯间拼接完成后的缝隙要求绝不能超过0.3毫米。同时,一米长的弧形窗,整体工差不能超过2毫米。”曾担任上届技能大赛中国区木作技术指导专家的黄上智是昨天精细木工项目的裁判员,对于我省年轻选手的出色表现,这位曾经的世赛冠军看在眼里喜在心中。

记者了解到,本次的世界技能大赛浙江省选拔赛中,每个项目的前两名选手可进入省集训队,这些优秀的“匠人”将由省人社厅颁发荣誉证书,并在现有职业资格上晋升一级,属于职工身份的选手,由省人社厅授予“浙江省技术能手”荣誉称号。

清明时节纤纤笋 乱挖容易起纠纷

说说身边事
给您提个醒

本报讯(记者王晓峰 通讯员徐露 朱丽霞)每年清明前后,不少市民喜欢出游踏青。而在这个过程中,如果能挖到一棵春笋,无疑更能增添一番乐趣。但民警提醒市民,不是所有山珍可以采的,有些

是“有主”的。此外,这个季节出游,市民驾车要防“春困”,并注意野外防火。

“每年这个时节,‘挖笋警情’就会多起来。从3月27日起,几乎每天都会有一起这样的纠纷。”海曙横街派出所民辅警告诉记者,横街大雷笋以鲜美闻名,不少市民来此游玩踏青时,总喜欢挖一点当作“战利品”。殊不知,这些竹笋是“有主”的。

4月1日下午3时30分左右,有游客在大雷游玩时看到不少竹笋

冒了尖,就兴致勃勃地开挖了,结果与上山检查的笋农发生了言语冲突。最终还是民警出面协调,双方达成赔偿协议。

“4月份,尤其清明到清明后一周,对我们派出所来说,才是真正的‘挑战’。”民警说,去年4月,他们处置挖笋纠纷警情就有48起。最高峰时,有近六成警情是与此有关的。

春游踏青时一定要注意野外防火。许多市民喜欢在这个时节出去

烧烤,一定要注意用火问题。横溪就出过一起这样的火警,游客处置火源时,简单覆盖一层薄土就离开了,最后复燃引发火灾……

“春困”问题同样不容忽视。最近一段时间,高速公路上与此有关的交通事故多了起来。“眼皮一耷拉,事故就来了。今年的小长假,扫墓与踏青交通流叠加,因而更要注意这个问题。”交警说,11时至12时30分、13时至14时,这两个时间段是最容易出事的。

“网红玩具”水晶泥含有毒硼砂

象山拉网式彻查问题水晶泥

本报讯(记者沈孙晖 通讯员王丽娅 严谦)警惕!玩具水晶泥走红小学校园,内含有毒物质硼砂。近日,“公安部打四黑除四害”微博的一则提醒,引起社会广泛关注。对此,象山在全县范围内开展紧急执法行动,彻查不合格的“三无”水晶泥、硼砂水和硼砂粉。

据介绍,水晶泥又叫“史莱姆泥”,质地类似果冻,不仅可以直接

购买成品,也可以用硼砂水加胶、颜料后搅拌均匀自行制作,深受儿童欢迎。但硼砂毒性较强,摄入或吸入硼砂对中枢神经系统、肝脏和肾脏有负面影响,皮肤反复接触还会引起皮炎。硼砂在人体内吸收较快,从体内代谢出去的过程较慢。

象山市场监管人员以学校附近的文具店、玩具店、小卖部为重点对象,开展拉网式检查,仔细清查

货架、仓库的泥类玩具,逐一核对产品标签,并要求商户提供水晶泥等玩具的正规包装、进货票据和检测报告。经检查,执法人员发现这些“水晶泥”商品大多没有标明品牌、生产厂家、生产地址等信息,属于“三无”产品。

截至目前,此次行动共出动执法人员110人次,检查校园周边商铺70余户,扣押“三无”或配料

表中含硼砂水的问题水晶泥602件、硼砂粉40件。

市场监管部门提醒广大家长,购买玩具应选择正规厂家生产且有国家检验标志的产品,家长应陪同并引导孩子正确使用玩具,防止出现误食等情况。若发现“三无”水晶泥、硼砂水、硼砂粉等,可向辖区市场监管部门反映,也可拨打12315热线进行举报。

量身定制国际课程 解读最新留学趋势

2018春季宁波国际教育展圆满收官

上周日,由宁波日报、中国宁波网、甬派APP联合举办的2018春季宁波国际教育展在东港喜来登酒店圆满落幕。作为春季宁波首场教育类展会,自然得到了不少国际学校、教育机构的大力支持。来自沪甬两地国际高中的老师为家长们解读了最新的招生政策,留学机构则提供了一站式留学解答服务,家长们收获满满。

沪甬国际高中荟萃

宁波的国际学校与国际课程种类繁多、各具特色,孩子的国际教育之路该如何选择、如何规划,成为不少家长的困惑。为解决这一问题,主办方集结沪甬名校与机构为家长进行现场答疑。名校咨询展位一座难求,场面一片火爆。来自上海外国语大学贤达经济人文学院、上海上实剑桥教育中心、宁波镇海中学剑桥国际部、宁波外国语学校AP国际部、宁波效实中学IB国际中心、宁波华茂国际学校等学校的名师来到现场,为学生和家长带来各自学校的招生政策和特色,解答家长关心的话题,并根据孩子的成长特点,为他们量身定制教育规划。

名师讲座受益非浅

名校青睐怎样的学生?如何为孩子定制合理的教育规划?针对这些家长关注的话题,国际高中、留学机构邀请了多位教育大咖与家长面对面互动交流。名师们生动精彩的演讲,赢得了现场阵阵掌声。

展会上,宁波镇海中学剑桥国际部的陈军老师带来了“把学生从名校送进另一个名校”的主题讲座;宁波新通教育总运营总监兼国际



家长们现场咨询。

(宋紫茵 摄)

高中状元名师李梦分享了“国际高中全A突围攻略”讲座,新通教育美英大区总监也是资深海外名校升学专家姜则带来了“国际班升学申请,如何与本科名校无缝接轨”讲座;光华启迪总经理李丹阳亲临现场,带来了“重新定义教与学,专注优质国际教育”讲座;宁波华茂国际学校教学部主任段运峰则为家长解读了“提供多元选择的华茂国际学校”;宁波澜大校长孙婷婷为家长讲述了“出国留学那些事儿”;宁波外国语学校AP国际部主任张波带来了“宁外AP海外申请成果和经验分享”;宁波效实中学IB国际中心副主任王薇分享了“创国际教育精品,育国际精英人才”;宁波赫威斯肯特学校执行校长徐未华也亲临现场,则带来了

“我们追求更好的国际教育”讲座。家长朱女士表示:“各个学校嘉宾的分享给我提供了很多参考意见,在为孩子选择学校的时候思路也更加清晰。我特别带了纸和笔做了好多记录,回去和家人一起学习商量。”从朱女士的讲述不难看出,现场讲座使她收获满满。

主流留学机构一站式解答

展会上,宁波的几大知名留学机构,比如新通留学、启德留学、澜大教育、光华启迪、新航道留学、瀚森教育、签语教育、英锐教育、环球雅思、维亚教育等甬城主流留学机构齐齐亮相。他们为家长提供了关于留学的一站式服务解答,课程

专家现场解答课程内容并分享最新考试信息;提供从小初到本科各阶段优质项目内容,帮助学生激发个人潜能;国际入学保录课程、托福等语言现场免费测试等。

从事媒体工作的包女士,虽然她女儿还在读小学5年级,也已经为她早早做起了规划。她说:“这次的国际教育展为我们搭建了一个很好的平台,接下来可以提前了解一下学校的招生动向。”

“原以为就读国际高中是那些平时成绩不好的学生,但是在听了几个国际高中老师的讲座后,让我脑洞大开。有很多成绩优异的孩子在国际高中里求学,能参加丰富生动的社团活动,开启不一样的求学生涯。”家长朱先生说。(王 颖)



肠胃知道答案:发现人体消化之旅

作者在消化内科临床行医十年,平时擅长用轻松的语言给患者科普消化道疾病的成因、治疗和预防。这本书是作者系统地聊一聊有关消化道的事儿。“消化道前疾病有哪些”“消化道疾病越来越青睐年轻人”。人体的消化系统复杂且庞大,胃、十二指肠、空肠、回肠、结肠、直肠、肝、胆囊、胆道以及胰腺共同组建了消化系统。随着人们生活水平的提高,钱包鼓了,日子好了,而消化道也越来越不堪重负,现在很多消化疾病早已不是老年人的专利,越来越多的年轻人饱受消化疾病的困扰,一言不合就暴饮暴食,一言不合就不醉不归……

“肠道是人体的第二个大脑”“为什么儿童易患食管癌”“大便解不出”的感觉,你不会懂”。全书用“接地气”的语言科普了消化系统在人体里是怎么工作的。知道了这些,自然就知道怎么辨别谣言、合理地治疗和预防各种消化道疾病。

作者简介:

丁彬彬,男,中南大学湘雅医学院附属株洲医院消化内科主治医师,长期工作在临床一线,工作之余坚持科普创作,共发表科普类文章约300万字。目前为中国医疗自媒体联盟成员。

平时不喝酒、不抽烟,热爱运动、读书及写作,2016年创立个人自媒体品牌“医学原创故事”,目前全网点击过4亿,粉丝

累计20万,常年位居各大网站健康类排行榜第一。

推荐语一: 科普最难之处,在于一个普字。把复杂艰深的医学知识写得有趣易懂,是件极其困难的事情。而作者竟然做到了。

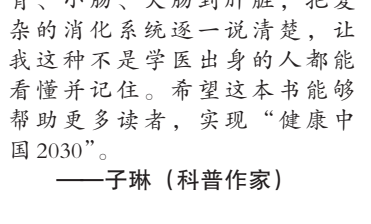
——烧伤超人阿宝(宁方刚)

推荐语二: 健康领域的科普,要写得严谨并不难,要写得易读也不难,难的是二者兼得。在这点上,这本书做得很好。

——云无心(食品工程博士,科普作家)

推荐语三: 丁彬彬医生从老百姓生活当中的常见误区入手,用通俗易懂生动的故事,从口腔、食管、胃、小肠、大肠到肝脏,把复杂的消化系统逐一讲清楚,让我这种不是学医出身的人都能看懂并记住。希望这本书能够帮助更多读者,实现“健康中国2030”。

——子琳(科普作家)



扫二维码参加抢书活动