

## 市治堵办和两大"地图"发布的交通状况表明

# 2021年宁波中心城区交通基本畅通

本报讯 (记者张燕 通讯员汤 宁波交通堵不堵?记者近日随 机采访了几名车主,他们这样回 答:"除了早晚高峰部分路段外, 整体还不错。""比上海杭州这些城 市好多了。""高架上早晚高峰还是 有点堵的。"

车主的直观感受还挺准。1月 20日,市治堵办发布2021年宁波 中心城区交通运行指数, 其均值为 1.34;核心区交通运行指数均值为 1.43。在车主们感受拥堵的工作日 早晚高峰,中心城区交通运行指数 均值为2.12,核心区交通运行指数 均值为2.24。这说明,宁波城区交 通基本畅通, 偶发局部性较短时间

这一现象也得到了宁波人最爱 使用的两大"地图"即百度地图和 高德地图的认可。

1月19日,高德地图发布 《2021年度中国主要城市交通分析 报告》,宁波列中国100座主要城 市交通健康榜第10位,宁波还是 地面公交出行幸福指数最高的城 市。高德地图研究了城市高峰期 公交运行效率,发现宁波市的公 交车"全市全天线路运营速度波 动率"最小,公交运营效率最稳 定,也就是说,即使是在早晚高 峰,宁波公交车速度还是与平时 段差不太多。或许,公交车专用 道起到了作用。

而此前,百度地图发布 《2021年度中国城市诵勤高峰交诵 拥堵指数榜单》,将全国100座城 市根据其汽车保有量水平划分为4 类,分别进行拥堵排名。其中宁 波是汽车保有量超300万级城市中 "最不拥堵"的城市。

# 近四成宁波白领拿到年终奖

### 奖金用来理财和学习提升的指标高于全国均值

本报讯(记者周琼)岁末年 初,年终奖又是一个最让大家关注 的话题。你拿到年终奖了吗? 年终 奖的金额是多少呢?将如何使用这 笔年终奖?

来自智联招聘宁波站的调研数 据显示,在接受调查的宁波白领 中,有38.5%确认"有年终奖", 另有15.4%表示"据说有,不确 定",拿到年终奖的宁波白领,年 终奖均值为9206元。

从调研数据看,年终奖的两极 分化渐趋严重, 在过半白领明确没

有或者可能拿不到年终奖的情况 下,拿到年终奖的白领中,却有四 成以上收入过万。

分行业来看,能源/矿产/环保 行业白领获年终奖的占比最高,达 到49%, 高于2020年的38.9%, 继 续排名行业第一。其次是金融 业,48.3%的白领可拿到年终奖。 政府/非营利机构(47.6%)、汽 车/生产/加工/制造(45.7%)紧 随其后。传统行业在经济复苏回 暖过程中,保持了经济发展的中 坚地位, 更能创造出红利与职场

人分享。得益于国内疫情的有效 防控,居民生活去年逐步恢复正 常,服务业白领拿到年终奖的占 比从 2020 年的 17.7% 上升至 27.7%, 不过仍排在后两位, 排名 垫底的是文体教育行业,仅21.8% 的白领有年终奖可拿。

对于年终奖的用途,对比全国 和宁波的调研数据,宁波白领的理 财和学习提升意识明显高于全国平 均值。记者注意到,除了进行适当 储蓄、孝敬长辈和还贷,选择年终 奖用途时,有高达37.3%的宁波白

领选择了"投资理财",同时,用 于"学习进修"也是宁波白领年终 奖的重要用途,数值高于全国平均 值近一倍。

展望新一年,为了在2022年 拿到更高的年终奖,56.7%的白领 表示愿意学习充电,提高职场技 能;38%的白领准备跳槽新企业, 换家公司碰碰运气; 26.1%的白领 希望发展副业,不靠年终奖也能致 富。这表明,大部分白领没有选择 被动"躺平",而是愿意为更高的 年终奖而主动出击。

## 留甬人员嗨翻 亲子游园会

记者王博

通讯员 石丹琦 俞浩奇

昨天,为让家乡不在鄞州的 大朋友、小朋友体验一场别具鄞 州特色的年味活动,鄞州团区委 联合鄞州区青创农场举办了一场 "龙腾虎跃过新年"亲子游园会。

在明州田语生态农业园,20 组亲子家庭分别体验了捣年糕、 木版年画拓印、垒灶田园做大餐 等活动。活动中,孩子们纷纷变 身小老虎"祥虎送福",亲子互 帮互助,气氛十分热闹。

"今天玩得很开心,最有意 思的是和妈妈一起拓印年画!" 一名小朋友兴奋地说。

"平时工作忙,陪伴孩子的 时间不多。这次亲子游园活动, 陪着孩子一起边玩边学,很有意 思。"一名家乡在安徽的年轻妈

据介绍,鄞州区有省级青创 农场5家、市级青创农场6家, 数量在全市名列前茅。除了本次 亲子游园活动,该区在寒假期间 还将举办一大波有趣的特色研学 活动。







# 古林职高把课堂搬进百年老店东福园

记 者 蒋炜宁 通讯员 虞 杰 仇杏梅

"椒盐腰果制作中,腰果要个 头饱满, 若要入口酥脆, 还得下锅 先焯水,吸足水分膨胀后,再沥干 水分,接着人锅油炸。

"这跟我们学校里学的相比, 多了一道焯水工序。"

近日,4名来自古林职高的学 生一边紧张操作,一边忙着给记者 解说。为了这次上灶动手制作,他 们足足蹲点观摩了3天.

当天中午,在东福园鼓楼店的 后厨里, 4名学生正跟着他们的师 傅——总厨黄孝林学做宁波人过年

必备的两道冷菜:四喜烤麸和椒盐

颗粒饱满的花生米、肉质厚实 的黑木耳,还有涨发的金针、烤 麸,这些看起来普通的食材精当搭 配,加入菜籽油、各类调味品,一 盆色泽油亮、人口清爽的冷菜完 成。师傅黄孝林全程细细观看做菜 过程,不时指点有待提升的环节。

陈银是4名徒弟之一,也是古 林职高首批五年贯通制试点班班 长。凑巧的是,他高三实习也在东 福园,这一学期下来收获满满,用 他的话说,"体验到了真实职场和 校园的差别"。半年来,他从一名 打荷员工成长为打荷领班, 前些天

入选五年贯通制试点班,正式成为 总厨黄孝林的徒弟,在甬上名厨亲 自指导下,上灶做菜,他很兴奋也 很珍惜这样的学习机会。

"师傅把东福园一些传统技艺 毫无保留地教授给我们。我们也 要不停地向师傅靠拢,像师傅一 样成为一名优秀的烹饪大师。"陈

东福园行政总厨黄孝林是五 年贯通制试点班的企业导师之 一,对比此前三年制的高三实习 生,黄孝林说:"三年制学生波动 大,实习一年后往往吃不了苦,流 失率较高。五年贯通制的学生职业 目标明确,作为烹饪者,职业立场

坚定,而且对自身要求较高。"在 提及对学生的培养目标时, 黄孝 林认为,一名成熟的厨师,不仅 需要娴熟的烹饪技巧,还要学习 管理、沟通方面的技巧, 了解不 同地区的饮食文化与烹调技术, 创作设计融合菜品,同时也要学习 餐饮服务,如餐酒搭配、菜单搭 配、食品营养等。

当天,古林职高也将课堂搬到 饭店里,授课老师从自身经历谈 起,鼓励学生从长远发展角度出 发,看待自己所选择的专业,引 导学生操练职场沟通技巧。班主 任老师还请大家品尝了东福园的油

## 宫颈癌、乳腺癌发病率逐年上升,你有每年筛查吗?

本报讯 (记者陈敏 通讯员马 蝶翼) 国家卫健委近日发布《宫颈 癌筛查工作方案》和《乳腺癌筛查 工作方案》,提出为适龄妇女提供 宫颈癌、乳腺癌筛查服务。筛查服 务对象范围由以往的农村适龄妇女 扩大为城乡适龄(35-64周岁)妇 女,筛查服务优先保障农村妇女、 城镇低保妇女。

年,我市根据《浙江省城乡妇女免 费"两癌"检查项目实施方案》要 求, 开展城乡妇女宫颈癌、乳腺癌 免费检查项目,按方案,参加城乡 居民基本医疗保险的35-64周岁 (含)本市户籍妇女,可以享受5 年一次的免费"两癌"检查。

记者采访了解到,早在2017

据统计, 2017年至2020年, 宁波市完成城乡妇女宫颈癌、乳腺 癌检查人数分别为69万多人次。 经过几年努力,城乡妇女"两癌" 免费筛查工作已在全市范围内快速 推进,目前已覆盖全市10个区县 (市)。据宁波市妇儿医院孕产保健 科主任杨秀萍介绍,宁波城乡妇女 对"两癌"的防治知晓率有了相当 程度的提高,但是仍有少数城乡妇 女缺乏健康意识, 认为自己身体一 向健康,家族里也没有人患宫颈癌 或乳腺癌,从而一次又一次地拒绝 参加"两癌"筛查。

事实上, 宫颈癌和乳腺癌已成 女性的头号杀手。有数据显示,我 国每年新发女性乳腺癌19万例, 宫颈癌13万例,发病率呈逐年上 升趋势,并且有年轻化趋势。2020 年宁波市共完成城乡妇女宫颈癌检

查人数为126629人,检出低级别 病变863例,高级别病变437例, 恶性肿瘤54人,检出率为 3.88‰。完成城乡妇女乳腺癌检查 人数为126561人,其中恶性肿瘤96 例,检出率为0.76%,意味着10万 名女性中,患乳腺癌的有76名。

"每个人都是健康管理的第一 责任人。"杨秀萍在接受采访时 说,虽然"两癌"很危险,但是不 要害怕,只要定期参加"两癌"筛 查,做到早检查、早发现、早治 疗,就能够显著降低乳腺癌和宫颈 癌的死亡率。

## "晴冬至,烂年边"今年碰上了 本周甬城天气阴雨连绵



本报讯 (记者孙肖 通讯员郭 字光) 今年1月至今, 浙江平均雨 日6天,比常年偏少2.7天。眼看 离过年不到10天了,雨水开始认 真"营业"。到月底前,我市将会 被暖湿气流"支配", 出现连续阴 雨天气。大家年前洗晒、置办年货 等活动, 多少会受影响。

民间有句有关天气的俗语"晴 冬至,烂年边",大意是说,如果 冬至是晴天,那么到了过年的时候 将是阴雨天气,反之,如果冬至是 阴雨天,则过年的时候将晴好。这 虽然只是古人总结的经验, 但气象 部门也曾做过类似的统计,"晴冬 至, 烂年边"的准确率在宁波最多 也就50%,今年恰好碰上了。

据宁波气象局消息,本周依然

逃脱不了雨水的掌控,今明两天雨 势减弱, 阴有时有小雨, 昼夜温差 很小,气温最低7℃至8℃,最高 在9℃上下,湿冷感十足。接下来 一周,雨水几乎天天出镜,阳光成 了稀缺品。气温方面,未来3天气 温起伏不大。本周中后期,冷空气 也会慢慢渗透,降雨的同时,伴随 着气温的逐渐下滑,湿冷感将愈发 明显。至于这波雨水何时终止,就 要看下周冷空气的发力情况。

据市气象台预报,今天阴有小 雨,气温9℃至11℃;明天阴有时 有小雨,气温8℃至10℃;26日阴 有雨,气温8℃至11℃;27日阴有 雨,气温9℃至10℃;28日阴有小 雨,气温7℃至9℃;29日阴有小 雨,气温6℃至7℃。

本周恰逢春节前夕,大家需关 注天气变化, 合理安排出行, 防范 持续降水对交通出行的不利影响, 同时需关注气温变化,及时增添衣 物,做好保暖工作。

## 郭巨渔民误捕一条怪鱼

经鉴定是国宝中华鲟,已转交救助中心



本报讯 (通讯员干万军 张超 记者孙肖) 前天凌晨5点左 右,北仑郭巨街道渔民在郭巨海域 捕捞时误捕了一条怪鱼,身长70 厘米,重约1公斤,身上还有突出 的骨架。渔民意识到这可能是中华 鲟后,第一时间上报。

郭巨街道相关工作人员赶往现 场查看并上报北仑区农业农村局, 经确认为中华鲟后当即采取了换 盆、增氧等救助措施。

经现场检查,该条中华鲟体表 健康, 无受伤。经多方协助, 现已 安全将中华鲟转交宁波市鱼人水生 野生动物救助中心。

据了解,中华鲟是地球上最 古老的脊椎动物之一, 距今已有 1.4亿年历史,是长江珍稀特有 鱼类保护的旗舰型物种,具有重 要的科研、生态等价值。1988 年,中华鲟被中国列为国家一级 保护动物,2010年被世界自然保 护联盟 (IUCN) 列为极度濒危

中华鲟是大型的洄游鱼类, 在长江上游出生,在大海里面生 长,到了其产卵的时候,又会重新 回到它的故乡。

## 余姚餐馆老板连续八年 请环卫工人吃年夜饭



昨天中午,位于余姚市文山路 上的"灶福人间"餐馆内暖意融 融、餐馆老板邀请了50名来自五 湖四海的环卫工人吃了一顿开心快 乐的年夜饭。波龙蒸虾饺、剁椒鱼 头、牛排锅仔、蒜蓉粉丝蒸鱿鱼、

蒜蓉铁板大虾等18道菜品依次上 桌, 使在场的每一名环卫工人感受 到了浓浓的年味和爱意。据悉,这 是这名餐馆老板连续八年请环卫工 人吃年夜饭。

(吴大庆 陈结生 摄)

## 父母的榜样力量无穷大



据1月18日 《宁波日报》民 生版报道, 北仑

区各学校(幼儿园)线下复课复学 的第一课,是升旗仪式后以感恩为 主题的别开生面的思政课——请孩 子代为在抗疫中默默工作、奉献的 父母领奖。

现场连线、视频互动等新颖的 形式让学生切身感受到榜样的魅 力、榜样的力量、榜样的精彩。

榜样无声无形却很有力。疫情 来袭,有的家长逆行而上加入志愿 者队伍运送物资,有的家长白衣执 甲奋战在一线与病魔斗争, 还有的 家长变身辅导老师为孩子释疑解惑 ……需要奉献时,爸妈挺身而出, 荣"的好样子,让孩子学有榜样、 做有参照,感受榜样就在身边、榜 样并不遥远, 榜样触手可及, 奉献 自己、温暖别人, 自己也能成为爸 妈一样的榜样。 榜样力量无穷大。爸妈是孩子

立起的是"向我看齐""以我为

的首任启蒙老师,一言一行是孩子 的镜子, 潜移默化熏陶着孩子、影 响着孩子。用默默奉献为孩子思想 "导航"、学习"引路",在潜移默 化中让他们懂得赠人玫瑰、手留余 香,让他们懂得吃水不忘挖井人、 树高千尺不忘根, 让他们懂得可以 光芒万丈, 但要温暖照亮别人。

希望孩子成为榜样, 父母必须 先成为孩子的榜样。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮 箱 1871684667@qq.com)