

今年首个超强台风“轩岚诺”来势汹汹 海域风力可达17级



本报讯(记者孙肖 通讯员薛国强)随着冷空气持续发力,昨天我市气温下降明显,体感凉爽。据市气象台消息,受今年第11号台风“轩岚诺”(超强台风级)影响,今天到5日东海海域持续大风。

今年第11号台风“轩岚诺”

昨天下午2点中心位于日本冲绳那霸市东偏南方向约170公里,宁波东南方向约895公里的洋面上,北纬25.4度、东经129.1度,中心附近最大风力17级以上(62米/秒),中心最低气压915百帕,7级风圈半径220~230公里,10级风圈半径70公里,12级风圈半径40公里。

预计“轩岚诺”以每小时20~25公里的速度向西偏南转西南方向移动,今明两天将在琉球群岛以东洋面停滞或回旋,尔后

转向北偏西方向移动,3日夜间移入东海东南部海面。未来3~4天“轩岚诺”将维持超强台风级的强度。

今天起至5日“轩岚诺”将持续影响东海海域。今明两天东海南部渔场风力由7~9级逐渐增强到10~11级,其他渔场由7~9级逐渐增强到8~10级,沿海海面风力7~9级。3日至5日所有渔场风力由12级增强到14~16级,台风中心经过的海面17级以上,沿海海面风力增强到9~11级。

预计今天多云到阴,受台风外围环流影响,今天夜里到5日有明显降水过程。

市气象台提醒,今天起东海东南部海域风力加大,1日至5日东海海域风力自南而北从11级增强到17级以上,强风范围大、持续时间长、海上风浪大,请海上船只注意及时避风,沿海做好设施加固。此外,“轩岚诺”的影响系统较为复杂,未来路径不确定性大。请市民及时关注市气象台发布的最新台风预报预警信息。

象山县渔船陆续回港避风

本报讯(记者董惊鸿 通讯员陈佳雯 计立存)今年第11号台风“轩岚诺”逐渐影响东海海域,昨天,为保障渔民生命财产安全,象山县发出通知,要求在外作业渔船回港或到安全水域避风。

“8月1日之后象山日均有620

余艘渔船在外作业。截至昨天下午4点,已有200余艘渔船进港避风,其他渔船正在陆续回港。”该县水利和渔业局相关负责人说。

从昨天12点起,象山县渔港渔船安全救助信息中心工作人员通过渔船精密智控“浙渔安”系统,督促海上渔船按防台指令要

求回港避风:在北纬29度以南的渔船昨晚10点前就近到港避风,北纬29度以北的渔船今天12点前就近到港避风;今天所有休闲渔船、养殖船停止营业(作业),防台指令没有解除前在港渔船不得出海作业。所有渔船回港途中落实编组航行,值班值守,加强瞭

望,检查救生设备和通导设备,保持安全航速。

根据气象预报,未来一周“轩岚诺”将持续影响东海海域。为此,象山县提前部署,发布预警,实时掌握渔船动态,发送周边海域、锚地具体信息,让船东船长及时了解海上情况,作出正确判断。加强疫情防控,严禁靠泊疫情中高风险地区港口码头,确保安全。截至目前,累计发送台风、海况、避风锚地等预警信息1.3万余条。

宁海强蛟60艘休闲渔船全部进港

本报讯(记者孙吉晶 通讯员吴立高)宁海县委报道组徐铭悛“台风即将逼近,大家固定好船只,千万不要再出海了啊……”昨天下午5点,在宁海县强蛟镇峡山码头,当地镇村干部正沿着海岸线仔细检查回港避风船只停靠情况,加紧帮助船员转

移船上物品,加固停泊船只缆绳。

王明明是峡山村休闲渔船船老大,收到相关部门发送的防台信息后,昨天他早早就泊船上岸,劝离游客返回避风。强蛟镇宁海湾游客服务中心工作人员介绍,当天傍晚60艘休闲渔船已按应急预案全部回港避风,今天开始横山岛景区关

闭,所有客船停止运营。

针对渔船数量相对较多的村,强蛟镇加大对避风锚地的巡查力度,切断船内各类设备电源,防止设备短路漏电,并安排人员全天候值班值守,密切关注台风变化,确保遇到群众受灾,可以第一时间妥善应对。

为防御步步逼近的今年第11号台风“轩岚诺”,作为宁海湾防台前沿的强蛟镇严阵以待,镇村两级党员干部迅速展开各项防台防汛准备工作。全体人员分组深入辖区渔港码头、山塘水库、地质灾害点等重点区域,开展动态“网格化”安全专项巡查,全面排查码头、渔排、老旧房屋、地势低洼地带存在的安全隐患,同时深入摸排清楚休闲渔船和捕捞渔船靠岸情况,通知船东、渔民做好防风防汛工作。

甬城80多万中小学生迎来开学第一天 全市40多所新(改、护)建中小学校和幼儿园投用

本报讯(记者蒋炜宁)有趣的开学典礼,崭新的校舍,新的期待。甬城80多万名中小学生迎来了开学第一天。

昨天上午,奉化莼湖中心小学一年级新生收到一份亲子作业:包书皮。学校将一大张牛皮纸作为入学礼送给孩子们,要求家长和孩子一起包书皮。

裁纸张、压折痕、折书边、剪厚度、黏书角……新生陈禹臻在爸爸的帮助下,包好了书皮。他还在书皮上一笔一画地写上了自己的名字。陈爸爸说,在享受亲子时光的同时,他也重温了儿时的记忆。据悉,学校还将以项目化的方式开展自制、自包书皮比赛,将传统包书皮与孩子的创意相融合,将劳动变成一件趣事。

踏田埂、插秧苗、赠新苗、

开秧门……奉化区班溪小学一年级新生通过这样的农耕活动,开启了小学生活。作为农耕特色学校,本次入学仪式由高年级学生自主规划和布置场地,利用原生态的材料自制道具,在一系列的农耕活动体验中,让孩子感受劳动的乐趣和艰辛,培养学生吃苦耐劳的品质。

上海师范大学附属宁波实验学校为该校250多名一年级新生和190余名七年级新生送上了入学好礼——装有铅笔、橡皮、卷笔刀和尺子的文具组合袋。

拱形门、敲鼓、点朱砂、签名墙……开学第一天,每所学校都给孩子们留下了美好的印象。

记者还从市教育局获悉,今年秋季开学,全市有40多所新(改、护)建中小学校和幼儿园投入使用。



奉化区委宣传部昨天启动2022“护苗绿书签”活动,向全区小学发放2万套护苗书套和便笺本,传达共创绿色文化环境理念,培养学生养成绿色阅读好习惯。图为西坞小学高年级学生发放便笺本,为一年级新生包书套。(余建文 樊建威 摄)

高中开学典礼 搬进了“未来乡村”

本报讯(记者严龙)昨天上午,鄞州高级中学高一(4)班一场特殊的开学典礼在我省首批“未来乡村”建设试点村——鄞州下应街道湾底村举行。

在该村“乡村大脑”馆,大学生村官顾雁冰介绍了村里建立的大大小小的“大脑”,它们不仅能自动管理整个植物园的各种设备,还能及时掌握村里独居老人的生活情况,给村民以更精准的服务。如今,“数字化”已成为这个乡村的标签,让现场的同学明白,将自己所学的专业造福一方是他们今后的使命。

同学们随后参观了村史馆、党史馆,不仅接受了一次生动的红色教育,也使他们在沉浸式的体验中,感受改革开放和推进共同富裕过程中经济社会发生的巨大进步。

▶参观乡村植物园。



@全市灵活就业人员 可以参加生育保险了

本报讯(记者周琼 通讯员甬医保)不能缴纳生育保险,无法享受生育津贴……相较于在职工工,灵活就业女性群体往往会遇到产假期间失去经济来源的窘境。这样的情况如今已成为“过去式”。来自市医保局消息,目前我市已开启参保通道,灵活就业人员可以和用人单位职工一样参加生育保险,并按规定享受生育津贴。

随着新业态、新经济的发展,我国灵活就业女性群体规模日渐扩大。但根据《社会保险法》,生育保险制度覆盖范围主要为企业职工,因此大量非正规就业、灵活就业人员无法参保。出于缩小不同职业、行业在生育保障上的差距等考虑,根据上级文件精神,市医保局、财政局和税务局联合出台《关于贯彻“浙有善育”推进“甬有善育”促进优生优育工作的通知》,明确自2022年7月1日起,灵活就业人员也和用人单位职工一样参加生育保险,并按规定享受生育津贴。

市医保局有关负责人告诉记者,2022年7月1日起,参加我市

职工基本医疗保险的灵活就业人员应同步参加生育保险。灵活就业人员生育保险费由个人按规定与职工医保费合并缴纳,缴费基数与职工医保费的基数一致,费率与职工医保费合并后为10.5%(职工医保10%、生育保险费0.5%,同用人单位职工)。两项保险合并缴纳的起始时间,与2022年度职工医保新的缴费基数调整同步进行。

据介绍,灵活就业人员参加生育保险后,可享受的生育保险待遇和在职职工一样,包括:生育医疗费用待遇、生育津贴,及其未就业配偶的生育医疗费用补偿。

除了灵活就业的女性可以直接从生育保险中受益,灵活就业人员未就业配偶生孩子,同样可以享受生育医疗定额补偿。定额补偿标准:正常阴道分娩3700元,阴道助产术4350元,剖宫产术5100元。

据悉,2022年7月1日起生育的灵活就业人员,生育时在本市职工医保待遇正常,且申领生育津贴时已在市连续缴纳职工医保(含生育保险)费满6个月的,可以按规定申领生育津贴。

预防“三高” 重在“三减” 专家呼吁市民低糖低盐低脂饮食



记者 陈敏 通讯员 谢美君

今天是第16个“全民健康生活方式日”,今年的宣传主题是“三减三健,健康相伴”。记者了解到,高糖、高油、高盐等不良饮食习惯,已成为高血压、高血脂、高血糖“三高”人群的致病主因,甚至不少青壮年都出现了“三高”症状。

爱喝饮料、无肉不欢、油汤拌饭 41岁男子患上“三高”

商先生今年41岁,身高1.64米的他,体重70余公斤。虽然整个人算不上特别壮,但肚子大得特别显眼。

今年4月,商先生因为小便刺痛等不适症状到鄞州二院泌尿外科就诊,结果竟查出2型糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝等一系列慢性疾病。医生告诉他,之所以会出现小便刺痛,也是因为糖尿病患者尿中的糖有利于细菌滋生,容易引起尿路感染。

问诊过程中医生得知,商先生平日非常喜欢喝饮料,时不时要来瓶可乐、喝杯奶茶。饮食上则是无肉不欢,几乎顿顿以红烧、煎炸食物为主,蔬菜却吃得极少。而且,人至中年的商先生常年负责家庭用餐的“扫尾”工作,吃剩菜、喝汤,要么干吃,要么拌饭。

确诊后,商先生便成了鄞州二院营养减重门诊的“常客”,起初是每半月一次,后来每月一次,定期随访复诊。负责为其诊疗的鄞州二院营养科主任、内分泌科专家周小爱主任医师根据商先生的实际情况,对他采取了降糖、降压、降脂等综合管理措施,在药物治疗的同

时,加强生活方式干预和饮食指导。

“商先生偏爱高糖、高油、高盐饮食,这正是‘三高’人群的致病主因,所以对他来说‘三减’(减盐、减油、减糖)刻不容缓。”周小爱说,饮料中含有的果葡糖浆属于精制糖类,进入人体后对患者的血糖影响大,容易造成血糖波动。

通过4个多月的医学营养干预,在8月30日最新一次复诊检查中,商先生的体重累计下降13.25公斤,血糖、血压、甘油三酯、胆固醇等指标均恢复到正常水平,连脂肪肝也消失了,这让他喜不自胜。

中午吃外卖、晚上吃大餐 体重“蹭蹭”往上涨

与商先生不同,李先生是主动来到鄞州二院营养减重门诊的。

“身高1.7米,体重现在在82.6公斤,严重超标啦,再这样下去可不行。”李先生说,因为工作单位没有食堂,所以他每天中午都是吃外卖。而晚上回家,常常是一大家子一起聚餐,看着饭桌上十几二十道菜,每每抵挡不住美食的诱惑,所以吃撑了也是常事,体重也随之“蹭蹭”地往上涨。他曾尝试“光吃菜不吃饭”等减肥方法,无奈体重就是减不下来。

接诊后,周小爱为李先生定制了高蛋白低热量的个性化食谱,要求他每天通过微信进行三餐打卡,营养师持续跟踪、监督指导。不到2个月,李先生已成功减重8公斤,内脏脂肪面积从原先的110平方厘米下降至目前的87平方厘米,胰岛素功能也恢复正常。

“预防‘三高’,重在‘三减’。”周小爱呼吁广大市民要养成良好的生活习惯,低糖低盐低脂饮食,配合定期的适量运动,养成健康的作息规律,控制体重,预防和减少慢性疾病的发生。

大爱的能量,因聚合而升级



李国军
据昨天《宁波日报》民生版报道,在一个不凡的四口之家,父亲彭建康在2000年去世后,将遗体捐献给医学研究用,2004年母亲吴君美签下了捐献遗体的申请书,在老人去世后,其女儿根据老人的遗嘱办理了遗体捐献手续。2016年,女儿彭女士和女婿汪先生传承长辈遗风,也双双签下捐献遗体申请书。

遗体捐献,对社会来说是对医疗卫生事业的极大贡献;对个人来说是一种高尚人格的体现,是一种对自身对社会乃至对自然的科学的态度和价值。这是服务医学发展、挽救患者生命、展现人性光辉、传递人间大爱的公益事业。

据报道,由于受“身体发肤,受之父母”传统观念影响,加之对遗体捐献后能否得到合理妥善使用的担心,使得近30年来遗体捐

献率只有4%至20%。

一个人偶尔做一件公益事业不难,或者,一段时间内持续做几件公益事业也不难。但是,像捐献遗体这种人间大爱的公益事业,让一家两代人不间断地传递,就难能可贵了。

俗话说,人多力量大。一家两代人的抱团传递人间大爱,使得大爱的能量得到了放大。正因为这种人间大爱的聚合,诠释了生命至上、大爱无疆的时代内涵。

人是社会性的群居动物,聚合在一起的人们,是会彼此影响与激励的,正如报道中的彭女士所说“我的父母母亲都愿意为医学献身,我和先生心生敬佩,也希望身后继续发挥作用”。

彭女士一家两代人因聚合而升级的人间大爱,不仅为社会奉献了光和热,也必然成为城市移风易俗的标杆,使一个城市的文明有了深深扎根的土壤。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)