

预防骨质疏松，打一针就能补钙？

专家指出，“补钙针”不是想打就能打



记者 陈敏

昨天是第25个世界骨质疏松日。记者在采访中了解到，与前几年相比，宁波人对于预防、治疗骨质疏松的重视度在日渐提高，但不少人对骨质疏松的预防、治疗存在认识误区，其中一个就是盲目迷信“补钙针”。

老头老太组团来打“补钙针”

“夏医生，我们都是来打‘补钙针’的，麻烦你给我们每人开一支吧。”面对突然涌进门诊室的8位老头老太，宁波市第一医院神经外科负责人、宁波市医学会骨质疏松及骨矿盐疾病分会副主任委员夏冬冬医生有点蒙。

原来，这群老头老太来自鄞州横溪镇，他们村里有位68岁的张阿姨，长期腰疼背痛，经常疼得腰都直不起来。今年上半年，张阿姨经人介绍来到夏冬冬的骨质疏松门诊。

“90后”新农人：种好甘蔗“两头甜”

来自安徽蒙城的小伙于彬在奉化大桥街道新桥下村种植了18亩甘蔗。这两天，他和妻子小张从清早6点起床，简单吃点早餐后就开始下地收割甘蔗。

32岁的于彬善于动脑筋。为了种出挺拔、清甜的高品质甘蔗，他控制甘蔗种植的间距和间距，今年还施上了菜饼等有机肥。于彬说，他种的甘蔗“两头都很甜”，很多顾客特意找到田头来买甘蔗。

于彬说，等霜降后甘蔗会越来越甜，生意也越来越好做，这样边收割边卖，要一直干到明年春天。（江涛 摄）

诊。经过检测发现，张阿姨患有严重的骨质疏松症。夏冬冬为她量身定制了抗骨质疏松治疗方案，其中一个治疗手段就是每半年打一针抗骨质疏松剂。让张阿姨开心的是，刚打了第一针，她腰疼背痛的症状就大大减轻了。看到张阿姨的变化，这群老头老太一合计，便决定一起上医院打“补钙针”，有病治病，没病预防。

老人家的要求让夏冬冬哭笑不得。他向老人们解释，张阿姨打的“补钙针”，确切的学术名叫抗骨质疏松剂，只有患了骨质疏松症的患者才能使用，对一般人来说，使用这个药反而会产不副的副作用。

在夏冬冬的建议下，8位老人接受了骨密度检测及相关检查。检测结果显示，其中3位老人确实患有较严重的骨质疏松症，最后他们如愿打上了“补钙针”。

“补钙针”并不是谁都能打

采访中，夏冬冬告诉记者，这几年，主动要求打“补钙针”的人不少，其中绝大多数人将打“补钙针”当成预防骨质疏松的一个捷径。“这绝对是一个认识误区。”夏

冬冬说，“补钙针”种类较多，往往根据不同病人的情况使用。部分“补钙针”存在副作用，例如患者易出现头晕、恶心、呕吐、关节疼痛、发热、心慌、气短等一系列表现。因此，只建议真正有用药需求的骨质疏松患者在医生指导下使用该药物。

哪些人群需要打“补钙针”？夏冬冬说三类人群可以考虑打“补钙针”：经正规医疗机构确诊患有骨质疏松的患者；曾经发生过髌骨或椎体脆性骨折的骨质疏松患者；骨质疏松高危因素人群，如长期使用糖皮质激素、患有风湿性疾病或卵巢过早切除过早绝经的患者。

采访中，夏冬冬提醒广大市民，预防、治疗骨质疏松的关键在于补钙、强健骨骼，建议中老年人可在医生指导下适当服用钙剂；多晒太阳，补充维生素D，以促进人体钙吸收；保持健康的生活方式，减少碳酸饮料和咖啡摄入量，避免嗜烟、酗酒，同时参加适当的运动。

越来越多的人主动走进骨质疏松门诊

骨质疏松症是一种以骨量低、骨组织微结构破坏导致骨脆性增

加、易发生骨折为特征的全身性骨病。

随着人口老龄化日趋严重，骨质疏松症已成为我国面临的重要公共卫生问题。2018年至2019年，宁波市骨质疏松防治临床指导中心开展了覆盖10个区（县、市）的骨质疏松高危人群筛查活动，对2069例平均年龄为66岁的本地居民进行筛查，结果显示有2025例被判断为骨质疏松高危人群，比例高达97.9%。有医生估算，在宁波患有骨质疏松症的人有40万。

不过，让医生们感到欣慰的是，“骨质疏松可防可治”的理念正被越来越多的宁波人所接受，越来越多的宁波人开始重视骨质疏松。夏冬冬在接受采访时说，5年前，宁波市第一医院骨质疏松门诊一年的门诊量仅有200人，但现在的年门诊量已超2000人，而且以前的门诊患者都是骨折病人，现在有三分之一的门诊患者是主动要求预防的门诊。

夏冬冬说，一旦发生骨折，它所带来的恶性结果往往很难挽回，所以最重要的就是注意预防。骨质疏松早期诊断最重要的是进行骨密度检查，而明确诊断后，要进行正规全程治疗。

未来8天无有效降水 我市发布森林火险橙色预警信号

未来8天无有效降水

本报讯（记者苟雯 通讯员沈俊）昨天下午，宁波市森林防灭火指挥部办公室发布《关于发布森林火险橙色预警信号的通知》（以下简称《通知》）。据气象部门预测，我市未来8天无有效降水，加之秋天气候物候干燥，经综合研判气象条件、林区物候，预计未来我市森林火险等级持续高位（4级至5级），极易引起森林火灾，为此特发布森林火险橙色预警信号。

《通知》强调，各地要高度重视当前森林防灭火工作，认真吸取

森林火灾教训，按照市森防指办等四部门印发的《关于做好当前重要时段和秋冬季森林防灭火工作的通知》要求和近期部署的工作，抓好橙色预警相关工作措施落实。一是加强分析研判，及时发布预警信号和禁火令；二是强化火源管控措施落实，结合疫情防控卡卡，加强进山入林等人员的检查和宣传教育；三是队伍要靠前驻防，强化应急响应联动，一旦发生火灾要科学高效扑救，坚决防止“小火亡人”事件发生；四是气象部门近日要择机实施人工增雨作业。

轨道交通6号线这些车站即将施工

本报讯（记者董娜）作为宁波轨道交通第三轮建设规划中的重要内容，6号线一期最近动作频频。昨天，宁波市公共资源交易服务网公示了轨道交通6号线一期工程施工招标文件，记者发现，此次施工与6号线大部分站点相关，意味着大批量的动工将在不久后启动。

本次施工涉及的站点、路段有很多，包括高桥南站、汇士路站、大剧院站、正大路站、甬江南站、

明楼站、福明路站、聚贤路站、梅墟路站、经十二路站、衙前路站、经三路站、红联站等。这些车站主体、区间路段的土建和相关配套工程很快将开展施工。

关于大家关注的工期时间，本次施工计划于今年12月开始，2025年12月31日结束。根据近日发布的环评报告书，6号线一期工程计划于2027年9月建成试通车，总工期约56个月。

一方小口罩 守护大健康



苏尚久

据昨天《宁波日报》报道，近期，某地在流调过程中发现不少新冠病例是由于未正确佩戴口罩而发生的感染。为此，宁波市疾控中心再次提醒广大市民：一定要好好戴口罩。

科学佩戴口罩，经过历时两年多的战“疫”实践证明，是阻断疫情蔓延、保护个人身体健康最方便最有效的措施，这已形成共识。然而在具体落实过程中，自觉戴口罩的习惯正在逐渐养成，但正确佩戴口罩却未必都能做到。比如，在现实生活中，有的人佩戴口罩不严实、松松垮垮，时常游离于鼻梁之下，将口罩随意拉至下颌、脖颈等位置，有时也将口罩挂在手臂上……殊不知，这样做不仅让口罩的防护效果大打折扣，而且无形中增

大了传播和感染病毒的风险。国内多位专家表示，如果不戴口罩与新冠病毒感染者进行直接接触，其传染率高达90%；如果双方都戴好了口罩，其传染率低至1.5%。新冠疫情暴发以来，不佩戴口罩“一秒中招”、未正确佩戴口罩“一传数人”的感染传播事件时常见诸报端。在他人用健康代价换来的教训面前，人人都应该保持清醒的头脑，千万别因举手之劳的事，拿自己或他人身体健康乃至生命安全作赌注。

一方小口罩，守护大健康。疫情防控人人都是“第一责任人”，养成自觉、规范佩戴口罩的良好习惯，引导市民相互提醒监督，共同构筑起强大的战“疫”合力，才能让新冠病毒望而却步，打赢疫情阻击战。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

宁波银行专栏

宁波银行：聚焦主责主业，更好服务实体经济

近日，宁波银行镇海支行邀请区域内40位进出口企业管理人员，与总行金融市场等领域的专家共聚一堂，探讨企业的发展机遇和投资策略，预测未来市场走势。

投资策略会正成为宁波银行常态化工作。面对复杂变化的外部形势，宁波银行想企业之所想，急企业之所急，想方设法将对金融市场的专业分析和研判经验，更广泛地分享给企业，用专业知识为企业创造价值。

这正是宁波银行聚焦主责主业，坚持金融为民，更好服务实体经济的体现。

宁波银行坚持服务实体经济，着力做好综合服务。宁波银行始终以客户为中心，深耕区域市场，聚焦进出口、制造业等实体经济客群的差异化金融服务需求，加大普惠贷款投放力度，同时助力经济新旧动能转化，实施对科技企业、“专精特新”企业专项金融服务方案，

为经济转型升级发展添薪蓄能。

宁波银行坚持金融科技赋能，努力实现银企双赢。宁波银行以金融科技提升金融服务质效，用“开放的银行”为企业系统化、数字化、智能化转型提供更加便捷高效的服务，推出了财资大管家、外汇金管家、票据好管家、政务新管家、投行智管家五大服务，受到广大客户欢迎。

宁波银行坚持守牢风险底线，保持稳健可持续发展。宁波银行坚持“控制风险就是减少成本”的风险理念，围绕客户全生命周期的经营逻辑，不断推进风险管理智能化、数据化，风险管理能力持续增强。自2007年上市以来，宁波银行不良贷款率一直都在1%以下，2022年6月末不良贷款率为0.77%。

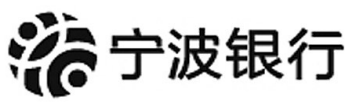
今年以来，在各级政府和金融管理部门指导下，宁波银行持续加大对实体经济的支持力度，多措并举，助力经济稳增长。

在信贷投放上，宁波银行信贷总量保持平稳增长，普惠小微贷款增长更快，进一步降低企业融资成本。

在助企纾困上，宁波银行大力落实稳增长措施，对受疫情影响、符合条件的企业，实施延期还本付息方案，主动开展无还本续贷服务，同时做好薪资保投放工作，缓解疫情下企业工资支付难题。

在重点领域，宁波银行加大对普惠小微企业的支持力度，推动小微企业金融服务增量扩面；推进进出口企业汇率管理，为客户定制汇率避险方案；做好“专精特新”客户金融服务，满足“专精特新”企业不同发展阶段的融资需求，提供全生命周期金融服务。

宁波银行将始终把服务实体经济放在首要位置，满足人民对美好生活的向往，助力高质量发展。



工行宁波市分行组织志愿先锋队员驰援北仑战疫



10月18日8点，一辆载着工行宁波市分行30名志愿先锋队员的大客车驶离该行本部大楼，队员们带着责任和担当，奔赴北仑区抗疫第一线。

疫情就是命令，防控就是责任。北仑区实行临时性全域静默管理后，10月17日下午，宁波市地方金

融监督管理局、宁波市经济和信息化局、宁波银保监局发出支援北仑企业闭环管理的防疫工作通知，工行宁波市分行迅速响应号召，许多员工挺身而出、主动请缨，在短时间内迅速组织起30名员工，作为第一批驻企服务员集结待命。分行党委以“写给出征抗疫志愿者的一封信”的方式向全体志愿者发出倡议，并全力为全体抗疫支援队员提供后勤保障，准备好防疫和生活物资。

在出征动员仪式上，工行宁波市分行副行长周波代表分行党委，希望大家在做好自身防护的同时，按照宁波市委市政府部署要求，发扬大行担当精神，讲政治、顾大局、守纪律，坚

决服从北仑疫情防控领导小组的统一管理和统一调配，以必胜决心和信心做好抗疫驻企服务工作，与北仑企业一道坚决打赢这场疫情防疫阻击战，展现工行人良好风采。宁波银保监局副局长陈红亲临现场为志愿先锋队员壮行。她真诚地嘱咐大家：“带着责任去，平安凯旋回。”

当日9点，30名志愿先锋队员到达北仑区新碶街道，并逐一被分送到25家企业和街道，投入抗疫第一线。到中午12点前，该行志愿先锋队员已全部穿上防护服，投入到为企业员工做核酸检测、协助企业守好小门、助力社区疫情防控等工作中。

（沈颖俊）

邮储银行宁波分行：共筑反洗钱防线 维护辖区经济金融秩序

随着经济全球化、信息技术的高速发展，洗钱活动日益猖獗。互联网金融在给我们带来便利的同时，也给洗钱、恐怖融资等金融犯罪带来了便利。目前互联网金融中常见的洗钱行为主要有：利用网上银行实施地下钱庄违法犯罪活动；利用第三方支付平台进行清算、网络赌博、非法集资；进行网络炒汇、炒金、网

络传销、银行卡犯罪、网上制假售假等。邮储银行宁波分行提醒广大群众：切忌出租或出借自己的身份证件、银行卡和网银盾；不要用自己的账户替他人提现；若要提高警惕，您可能会遭受这些后果：第一，让犯罪分子有可乘之机，借用您的名义从事非法活动；第二，您可能会涉嫌协助犯

罪分子完成洗钱和恐怖融资活动；第三，您的征信状况会被合理怀疑，影响工作与生活；第四，您的声誉和信用记录会因犯罪分子不正当的行为而受到损害。邮储银行宁波分行倡议：了解反洗钱知识，共筑反洗钱防线，打击洗钱犯罪活动，是每一个公民应尽的义务，让我们一起行动起来。（王颖）

首笔反向联合保理业务落地 兴业银行宁波分行供应链创新再进一步

近日，兴业银行宁波分行成功落地辖内首笔反向联合保理业务，成为吉利集团第一家联合保理合作银行，并以吉利集团为切入点，深入拓展汽车供应链上游业务发展空间。

立足宁波万亿级的汽车产业集群，兴业银行宁波分行紧抓新能源汽车发展提供的战略机遇，依托“区域+行业”经营模式，积极开辟汽车金融新赛道。近年来，兴业银行宁波分行致力于搭建汽车生态场景，持续推进供应链金融创新，为宁波新能源企业和汽车零部件产业提供专属的服务方案。据了解，在金融支持汽车产业发展的具体情境中，该行除了提供

本、外币基础结算等基础性金融服务之外，还根据兴业银行发展战略及业务指引，切实考察以及调研供应链各环节上企业的难点、痛点、堵点，从多方面拓展业务深度，打造立体的汽车金融服务体系，本次落地的首笔反向联合保理业务便是其中之一。

宁波有成熟旺盛的汽车产业集群，然而对许多居于产业链上游的供应商而言，以往较难获得银行授信额度。面对这一融资难题，兴业银行宁波分行联动保理公司，就实施反向联合保理业务的具体方案进行协商。这个业务要不要做、能不能做、怎么做？具体的业务方案历经11个月的反复磋商、多轮修

改，终于确定下来。通过此次反向联合保理业务，金融活水突破原有阻碍，顺利奔涌于汽车产业的全供应链。

兴业银行宁波分行相关负责人表示，该行汽车金融的服务体系已从单一下游合作扩展到上游供应商反向联合保理、集团票据池、跨境金融（内保外贷等各类资本项目）、投行板块、零售板块等多方面业务。下一阶段，兴业银行宁波分行将进一步做深做广并推动上游反向联合保理业务，借助数字化转型科技力量，既致广大也尽精微，将“供应链”转为“共链链”，打造新型共享供应链品牌。

邮储银行宁波分行成功堵截一起电信诈骗

近日，邮储银行宁波分行工作人员凭借敏锐的风险防范意识，成功堵截一起电信诈骗事件。

当天下午，一位客户匆匆走进邮储银行宁海梅林营业所，要求办理银行卡解冻业务。该行工作人员经查询系统后发现客户持有的银行卡并没有被冻结止付，实际是因为客户银行卡数量超限导致非柜面业务受限，工作人员意识到客户可能遇到了电信诈骗，就耐心地与

客户进一步沟通。经过反复询问，客户表示接到来自南京、湖北恩施等地自称“警察”的电话，要求客户对通话内容进行保密，且被要求添加了“警察”微信，点击下载了“开会宝APP”。“警察”在交流过程中多次恐吓威胁客户，用所谓的逮捕令照片威胁客户去银行柜台办理银行卡解冻业务。为防止客户受骗，该行工作人员告知客户尽快报警，并向客户讲解电信诈骗相关案

例，成功为客户避免了损失。一直以来，邮储银行宁波分行高度重视辖内电信网络诈骗防范工作，并多次向员工讲解相关风险案例，使全员熟知常见电信诈骗方式。邮储银行宁波分行多次成功堵截诈骗案件，既验证了日常风险培训成效，又提高了员工的责任感和职业敏感度，有效防范电信诈骗风险的同时，保障了客户资金安全。（王颖）