

靠的是勤奋和钻研 58名技工昨晋级首席工人

□记者 滕华 实习生 陈旻 通讯员 周洁 赵清

昨天，宁波市总工会、市人力资源和社会保障局联合命名表彰58名2013年度市首席工人，“80后”成了中坚力量，他们几乎都是依靠勤奋踏实和刻苦钻研，使自己在技能方面独树一帜。自2004年我市在市属工业系统进行首席工人评选试点以来，目前全市首席工人总数已达641名。

据统计，仅去年，在首席工人的带领和辐射下，全市3900多家企业、20余万名职工广泛开展技术攻关、技术革新、发明创造等活动，提出合理化建议7万多条，产生创新成果3000余项，实现经济效益6.5亿元。

他一年为公司省百万元

“80后”小伙朱崇达是中银（宁波）电池有限公司设备管理员兼班长，也是今年评上的市首席工人。虽然年纪不大，却让不少老师傅对他节能降耗、敢于创新的观念和过硬的维修技术称赞不已。

朱崇达来自于北仑农村，19周岁毕业于技校后便来到了中银（宁波）电池有限公司进行实习。为尽快掌握技能水平，他每天提前一小时到岗，了解上一班设备运行及维护的情况；晚一小时下班，虚心向老师傅们请教问题。

2012年，他和同事对车间设备“恶劣环境”输送皮带轴进行改进，经过反复试验调试，新增轴承防尘功能，使用寿命从原来的3-5月有效延长3-5年以上，并在本公司大范围推广使用，这项改进至少为公司创造50多万元经济效益。

如今，朱崇达俨然是保障生产的设备“救护员”，器械维修、工艺改造，各种疑难杂症，一到他手里，犹如妙笔生花，处理得干净利落。公司粗略统计过，他负责的生产线生产效率屡创公司新高，直接省下的经费超百万元。

“女汉子”干得比男人漂亮

新当选的首席工人、中国电信股份有限公司宁波北仑分公司的助理工程师俞晓，在男性从业居多的网络维护、技术支撑领域中“一枝独秀”。

由于工作特性，设备维护和故障排除工作只能被安排在晚上甚至凌晨，加班更是家常便饭。去年是电信3G网络向4G升级的关键年，做好各个基站的接入带宽提升和维护是俞晓和同事的重头工作。

“一般从半夜12点开始，到凌晨两三点结束，之后就睡在单位了。”面对不固定的作息和艰苦的深夜作业，俞晓的心态很像一名“女汉子”。她说既然从事了技术工种，就有十足的心理准备，工作只有岗位之别，并无性别之分。



每年的3月3日是全国爱耳日，今年全国爱耳日的主题为“爱耳护耳，健康听力”。昨天，浙江海警二支队军医和北仑小港医院的医生，来到小港街道城区幼儿园为小朋友们检查耳朵，指导孩子们在日常生活中正确呵护自己的耳朵，保护听力。

通讯员 索向鲁 记者 唐严

受冷空气影响，今明有雨

□记者 陈胜男

随着冷空气的入侵，这周双休日宁波又是下雨和降温的天气。

昨天的甬城阴有小雨，白天市区日平均气温甚至还在10℃以上，不过到了傍晚时分，天空云层变得厚重，湿冷的感受也愈加明显。这是冷空气到来的节奏，昨天夜里起新一轮降雨也随之而来。

据市气象台预报，今天我市阴有中雨，局部地区有雾；明天阴天局部地区有小雨。今天最低气温回落至6℃，最高气温依然保持在10℃上下；明天气温变化不大，市区5℃—10℃。

中央气象台预计，南方地区本轮阴雨天的“战线”较长，将一直持续到3月上旬。而今后10天南方地区的气温却接近或略高于常年。

阴雨连绵少光照，容易令人情绪不畅，甚至立春后有一种“伤春”的说法。“伤春”指的是在目前气候变化最无常的时节里，人的精神容易疲惫，思维迟钝，烦躁不安，极易激怒；阴雨连绵时，人的精神常陷入不知所措、沮丧或抑郁状态，表现为神情恍惚、坐卧不安等。

如果说这个季节的阴雨天气会给人带来负面的影响，但哈佛大学商学院的管理学家却发现，恶劣的天气会让人工作更有效率，而在温暖、阳光灿烂的日子里，工作效率反而会下降。他们得出这个结论的原因是，坏天气减少了人们思考出游计划的时间，减少了与工作无关的杂念。

不论哪一种说法合你的心意，不良的环境确实会影响人的情绪。只是，人不能总是受制于那些外在的东西。

中国银行 宁波分行
BANK OF CHINA NINGBO BRANCH

汇市周评0224-0228

当周美元指数窄幅波动 短期非美货币或现分化

本周末市场消息面相对平淡，各主要货币兑美元汇率波动较前几周略有收窄。总体看，当周外汇市场主要受到美欧经济数据表现以及美俄就乌克兰政局所开展的角力这两方面因素的影响。

美国本周按期公布了2月消费者信心指数、1月的新屋销售、耐用品订单、一周初请失业金人数等常规经济数据。由于近来已披露的一系列数据均显示美国经济增长疲弱不振，市场对美联储在下次议息会议上是否会坚定地推进紧缩性货币政策的疑虑日渐浓厚，做多美元意愿受到抑制，美元指数因此在周三前一直徘徊于略高于80.0附近的低位。周四，因1月新屋销售数据大幅好于预期，销售套数与增长率均达到近年来最高水平，美元指数的低迷态势才略现转机，至80.578的周内高点后才掉头回落。

欧元区近期经济表现略好于美国。当周公布1月份CPI虽然同比仅增长0.8%且较前月下挫1.1%，显示通缩风险犹存，不过该数据仍稍稍好于市场预估值。另外，欧元区2月份经济景气指数也好高于市场预期，但消费者信心指数则出现走疲迹象。英国数据同样好坏参半。从新近公布的数据看，英国四季度GDP同比增幅高达2.7%，虽不及预期的2.8%，但在发达经济体中仍显光彩靓丽。遗憾的是，本周英国披露的零售和失业率数据显现出恶化迹象，这也导致当周英镑兑美元冲高动能不足。

本周，乌克兰政局发生了戏剧性变化。在民选总统亚努科维奇与反对派达成协议以期结束街头示威抗议活动的第二天，乌克兰议会突然宣布罢黜亚努科维奇的总统职位并主导了由反对派人士参与的组阁活动，亚努科维奇随后受到通缉。乌克兰政局演变的背后处处能看到美欧与俄罗斯等大国相互角力的身影，同时也时时牵动市

场人士的风险神经，这也是日元、瑞郎以及黄金等传统避险资产价格当周盘亘于高位的原因。

主要货币情况：

欧元：从基本面看，市场对欧洲央行的降息预期以及乌克兰政局变化情况是左右近期欧元走势的关键性因素。从技术面观察，1.38是欧元兑美元上行道路上的强劲阻力，而下方的1.3450—1.35则有一定支撑。在趋势明朗前，建议在此箱型区间内低买高卖、短线操作。

英镑：从全球角度看，英国仍旧是表现最好的发达经济体。虽然近两周英镑/美元出现阶段性回调，但市场总体依然看好英镑的中期表现，这也给投资者提供了逢低吸纳的机会。最新公布的英国央行会议纪要显示英国央行在失业率触及7%后可能并不急于加息，这是因为英国失业率的下降速度大大快于英国央行预期。在英国强劲数据的推动下，如果央行缩短了加息时间表，英镑上涨将顺理成章，突破1.7阻力位只是时间问题。

日元：本周日元兑美元汇率的上涨显然得益于市场避险情绪的升温。另有数据显示对冲基金正在削减日元空头头寸，因部分投资者认为日本央行在推动日元贬值方面已用尽了招数，利空日元因素已被市场消化。因此，除非日本央行再出奇招加大宽松力度，否则短期美元/日元可能在100—102区间维持整理，之后或进一步回落并择机测试100整数关口。

供稿人：中国银行宁波市分行资金业务部交易员 周江霞

中银双向宝，为您打开新的财富之门
免责声明：本评论仅为交易员个人观点，不代表所在机构对市场的看法。汇市有风险，入市需谨慎。

久站久坐都易患痔疮 每隔2小时最好动一动

□记者 周科娜 通讯员 刘春霞

近日，镇海的吴女士因排便带血到当地医院就诊。检查后，医生告诉她有点痔疮但并无大碍，她的症状主要还是用力排便引起的。进一步了解下，原来吴女士是坐办公室的，平时伏案工作时间长，医生建议她平时每隔2小时活动一下，并养成良好的饮食及排便习惯。据了解，痔疮除了一些器质性疾病引起外，还跟职业有关，久坐、久站、久蹲以及饮食习惯不佳等均容易引发痔疮。

镇海龙赛医院的肛肠外科钱英明医师说，痔疮通常分为内痔、外痔和混合痔。如何才能预防痔疮呢？专家建议，首先，要养成良好的饮食习惯。应少吃辛辣、油炸食物，少饮酒，多吃富含纤维素的食物。其次，要进行适当活动。经常久坐对身体不利，每隔2小时左右要起来走动一下。第三，可以做提肛运动。全身放松，端坐，将大腿夹紧，吸气时腹部隆起，呼气时腹部凹陷（即腹式呼吸）。反复几次，同时使肛门上提，屏气，然后放松。第四，养成良好的排便习惯。排便时间不要过长，不要用力。如大便较硬不易排出，可在肛门口涂上食用油或是甘油，起到润滑的作用。

佳运装饰 先装修 后付款
房屋地灾 房屋部门验收合格 再付款
专精：住宅、别墅、办公楼、商业空间

QQ:352608053

绿色建材 环保装修
佳运缔造完美健康家

诚聘资深设计师2名（CAD实习生2名）

地址：宁波天童北路171-173号 电话：400-0574198 27894400 网址：www.nbjyzs.com

中银理财 中银日积月累——日计划
预期年化收益率2.8% 每日申购赎回，资金实时到账
风险提示：理财非存款，投资须谨慎。