



## 聊天



这两天,在四明山的竹林中,被称为“雪裙仙子”的名贵菌类竹荪冒出了地面。这种菌喜欢在高温高湿的环境中生长,其口感相当鲜美。 记者 张海华 摄

## 今天气温回落至33℃

本报讯(记者 陈胜男) 昨天又是一个高温日,市区午后最高气温达35.4℃。市气象台预计,今天气温将回落。

最近几天甬城时而受梅雨带控制,时而又在副高边缘游走,午后雷阵雨随时可能到来,来时短时雨量大,但常常没法提早预计哪儿才是预报中的“局部地区”。总之,这两天又热又闷,就连一早也是如此。

据市气象台预报,今天我市北部地区多云到阴有雷阵雨;其他地区多云到阴,中午前后转雷阵雨。有雷雨地区短时风雨较大。明天多云到阴有雷阵雨。今天市区最高气温33℃,明天30℃;今明

最低气温25℃—27℃。

这段时间市民需注意防范短时强降雨、强雷电、雷雨大风等。大家出门最好还是带把伞,既能遮阳又能防雨。

夏至时节是一年中人体代谢最旺盛的时节,但这时人的消化功能相对较弱,忽然而至的高温容易影响人的食欲,因此饮食尽量保持清淡可口,避免油腻、难消化的食品。

此外,还可多吃苦味蔬菜,如苦瓜、香菜等。因苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。

此外,夏至过后,还要养心。天气热容易导致人的脾气暴躁,更要保持快乐。

## 提醒

20岁男孩吸一口冰毒就难放下  
戒毒中心:收治戒毒人员八成是年轻人

□记者 罗湘波

今天,是国际禁毒日。昨天,记者从宁波戒毒研究中心了解到,近年来宁波吸毒人员正在呈现年轻化趋势。去年,该中心共收治自愿戒毒人员约800名,其中八成是20—35岁左右的青年。

宁波戒毒研究中心病房主任张建兵说,千万别信“吸一口不上瘾”的谎言,使人成瘾是毒品最本质的特征,一碰毒品就很难停下来了,特别是心瘾,有的会存在几年甚至几十年。

## 吸冰毒损伤神经系统

宁波戒毒研究中心,在海曙区西北街的一座小院子里。通过门禁森严的走道,透过病房帘子,看到病床上一个臂膀纹身的年轻男子正躺在床上接受治疗观察。病房主任张建兵告诉记者,现在吸毒的人中,青年越来越多了。他讲了一个男孩的吸毒过程,在年轻人中比较有代表性。

男孩是慈溪人,家庭条件不错,但不爱上学,后来因为在游戏厅喝止咳露上瘾,被家长送到宁波戒毒所治疗并成功戒毒。

去年,男孩又因为吸食冰毒被父母送进戒毒中心。张建兵问他为什么又吸上了,男孩的回答是:冰毒不上瘾,周围的同龄人很多在吸。这次,男孩因冰毒损伤神经系统,治疗过程中一度想跳窗。

## 冰毒上瘾慢但危害性更大

在戒毒研究中心病人接触的毒品中,以吸食冰毒、麻古的人最多,其次是海洛因、K粉和摇头丸等。张建兵认为,年轻人不能对任何毒品抱有好奇心,特别

是冰毒的社会危害性要超过其他毒品。

冰毒从时间上说,上瘾慢一些。第一次吸食,会在一天两天里精神亢奋,开车打游戏都不会累,之后就会非常想睡觉。冰毒初期戒断表现不像海洛因那么痛苦。由于初期表面上瘾头不大,给很多人误解,觉得尝一尝也没有什么大不了的,但逐渐就回不来了。冰毒成瘾的一个特点是吸毒者越严重,越觉得自己没事。

其实,冰毒对社会的危害性更大。冰毒属于苯丙胺类中枢神经兴奋剂,损害大脑,令吸食者产生暴力倾向是普通人的7到10倍,表现为脾气暴躁、妄想、偏执狂、幻觉甚至有杀人或自杀倾向。

目前,哪类人群更容易吸毒?据宁波戒毒研究中心分析认为,一类是没有事业(包括学生),常出入酒吧、游戏厅等娱乐场所,容易冲动性接触毒品。另一类是事业有成但精神空虚的人,以“圈子”、“俱乐部”的形式吸食传播毒品。

## 戒毒过程家人的支持很重要

对于毒品防治,张建兵认为先是要防,坚决不能接触毒品,任何毒品都是会上瘾的。

“在收治的吸毒年轻人中,很多人第一次都是被动吸毒。”张建兵说,如有人将毒品加入饮料中,第一口喝的话,加毒品的饮料会有明显异味;喝下半小时后,发现自己很兴奋,说话停不下来就要当心,去检查排除是否吸入毒品。

对于戒毒者来说,戒毒治疗肯定越早越好,后期即便戒毒了,但毒品对肝、肾、心等器官都已经产生破坏。

张建兵说:“在戒毒过程中,家人的理解、支持和信任都非常重要,戒毒也是对戒毒者进行心理治疗过程,帮助他们建立健康健全的人格,重建信心和希望,戒毒后融入正常社会。”

## 生活关键词

## 高职本科

6月26日—27日,高职单招单志愿填报。记者从浙江省教育考试院获悉,今年,我省“三校生”(职业高中、中专、技校毕业生)报考本科专业有了新选择。

我省今年首次试点在5所高职开展四年制本科教育,共安排300名招生计划。具体为浙江机电职院、浙江金融职院、浙江经济职院、温州职院、金华职院等5校6专业。试点专业招生纳入合作本科院校招生计划,在高职单招单招普通批中填报志愿。

记者 沈莉萍  
林诗舟

## 镇海贵驷

镇海区于日前启动区划调整工作。镇海拟在原骆驼街道行政区划基础上,总体以望海路为界,将骆驼街道一分为二,成立骆驼、贵驷两个街道。

该次调整新增设贵驷街道。新设街道面积15.9平方公里,户籍人口1.43万人,下辖1个社区(贵驷),7个行政村(兴丰、妙胜寺、东钱、贵驷、里洞桥、民联、沙河)。整个调整工作将于7月底完成。

记者 滕华

## 杭甬运河

近日每艘装载400吨货物的内河散货船作为杭甬运河宁波段通航测试第一航次顺利地通过了姚江船闸上行。截至昨日,400吨级的内河散货船已经通过了12艘。这为日后杭甬运河宁波段实现500吨级船舶通航积累了经验,并促进内河水运复兴,实现京杭大运河的通江达海。

记者 林诗舟  
通讯员 郑惠

## 快报

评估教育办得满不满意  
我市引入第三方“监督”

本报讯(记者 沈莉萍 通讯员 顾文成) 记者昨日从市教育局获悉,我市率先引入专业性强、公信度高的第三方教育评估机构,正式建立教育评估院,对教育的满意度、学习办学绩效、学校管理、师生发展等情况进行综合评估和“监督”。这也意味着,今后,我市的教育评估,将从相对单一的行政性评估转向多元参与的社会化评估。

实施教育“管、办、评”分离,建立宁波教育评估院,是宁波市教育局综合改革的一个重点项目。自去年5月“试水”以来,宁波教育评估院已接受了不少市级和各县(市)区教育局部门和学校的委托项目,如2013学年和2014学年发展性评价满意度测评、宁波市“十二五”教育发展规划终期评估、宁波市“小学零起点教育”实施成效评估、江北区流动人口子女学校综合评估、海曙区中小学校和幼儿园诊断性评估等。

为了科学、客观、公平地评估和监测各级各类教育的发展现状,宁波市教育评估院遴选了一支权威性强、涵盖面广、学科门类齐全的一流评估专家队伍,首批专家库成员160余人,以名优校长、特级教师、教育理论和实践专家为主。

精神疾病患者在家门口  
就能看上病配上药

本报讯(记者 林诗舟 通讯员 郭军) 昨日记者从国家精神卫生综合管理试点工作培训会上获悉,今后我市将实施“专人、专线、专柜”的医疗服务模式和“医保先报、民政救助、残联(慈善)补助”的医疗保障模式,令精神疾病患者看病将更加便捷和有保障。

根据市精神卫生办公室数据统计,2009年至2014年底,全市共检出严重精神障碍患者3万余人,检出率为3.98%。为了缓解我市精神疾病患者“看病难”的问题,今年我市将开展精神卫生医联体建设,通过精神专科医院与基层医疗机构结对帮扶,在社区设立精神科门诊点以及开通与社区的“双向转诊”绿色通道等方式,推广“专人、专线、专柜”的医疗服务模式,即精神专科医院在基层医疗机构开通专线,设立精神药物专柜,派驻精神科医生定期坐诊,令精神疾病患者在家门口就能看上病配上药。

目前,市康宁医院已在明楼街道社区卫生服务中心开设了精神科门诊。余姚、慈溪、奉化等县市区也都做到了精神专科医院与各基层医疗机构的对接。

另一方面,精神疾病患者今后看病也将更有保障。我市将实施“医保先报、民政救助、残联(慈善)补助”的医疗保障模式,推广应用医疗救助即时结报系统,进一步简化救助程序。有残联救助的精神病人门诊期间自费部分也能由医保兜底。

## 图说



## 禁毒宣传

今天是国际禁毒日。昨天下午,在南苑小学,一场寓教于乐的禁毒宣传活动受到孩子们的欢迎。孩子们通过游戏来表达拒绝毒品、消灭毒品的主张。

记者 许天长 通讯员 张立 包建国 摄

## 今日特惠

## 缙云仙都养生之旅

仙都,源于唐玄宗皇帝的一句“真乃仙人荟萃之都也”,缙云县仙都国家级风景名胜区,是一处以峰岩奇绝、山水神秀为景观特色,融田园风光为一体,以观光、度假为主的AAAA级重点风景名胜区。道教典籍称仙都为玄都祈仙洞天,属三十六小洞天之第二十九洞天,是文人墨客聚集之处,遗留下历史悠久的璀璨文化。由于风景秀丽,在此拍摄了《凤凰之歌》、《摩罗像》、《阿诗玛》、《连心坝》、《漂泊奇遇》、《八仙的传说》等二十多部家喻

户晓的影片。  
醉美丽水——缙云仙都、养生之旅二日游  
发团时间:每周六  
特惠价:299元  
报名及投诉电话:87651111  
运营旅游QQ群:411030887  
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼  
运营我去游网:www.57676.com

(L-ZJ-CJ00079)