



# 聊天 明天夜里又有降雨

本报讯(记者 陈胜男) 昨天多云,气温不高,市区最高气温30℃,不过有些闷热。据天气预报,这两天宁波的天气变化不大,仍以多云为主,气温平稳,最高气温28℃—30℃,最低气温21℃—24℃。不过降水正在酝酿,明天夜里起就会到来。

明天就是农历七月半,每年农历七月十五日为“盂兰盆节”、“盂兰盆会”,也称“中元节”。一般认为“中元节”归属道教,“盂兰盆节”归属佛教,但两者在精神实质上却是惊人的相通,皆以奉

亲、敬养、普渡为主题。

在我国,最初举行“盂兰盆会”的是梁武帝大同四年,此后在民间普遍流传。但如今不少人甚至不知道盂兰盆为何物,如果对日本文化有些了解的人,甚至会误以为“盂兰盆节”是日本的节日。

据资料记载,“盂兰盆节”是在飞鸟时代(公元593年—公元710年)传入日本,目前已成为日本仅次于元旦的盛大节日。每到这个节日,日本企业都要放上7—15天的假期,让员工赶回家乡团聚。

# 提醒 糖尿病万人调查显示 管理合格的患者仅占20%

本报讯(记者 童程红) 近日,一项针对我市相对固定人群糖尿病专项调查显示,逾万名被调查者中,糖尿病总体患病率为7.2%。其中,两成人不自知,一成人不治疗,近一半的人由于种种原因导致血糖控制不好。仅有20%的患者在疾病管理方面“合格”。

负责这项调查的是宁大医学院附属医院内分泌科主任医师毛玉山。他介绍,这项调查涉及10747人,其中男性7665人,女性3082人,年龄从20岁至90岁不等。

其中,20%的被调查者不知道自己患病,与糖尿病本身特点有关。从血糖升高到糖尿病,可以是几个月,也可以是几年。“患者可能会出现容易疲劳、视力模糊、皮肤瘙痒、尿路感染等症状,但大多没有特异性,很容易被忽视。”毛玉山说。

糖尿病不加管理,血糖可显著升高甚至发展成糖尿病酮症等急性并发症,这时候,患者常出现典型症状,如烦渴,多尿多饮多食,人却明显消瘦等。有些患者会特别喜欢喝可乐等含糖量高的饮料。严重高血糖若继续不加干预,或发展为糖尿病酮症酸中毒,这时候,重症患者可能因为循环衰竭而危及生命。

毛玉山解释,年龄和腰围是糖尿病两大危险因素。调查中,被确诊为糖尿病患者平均年龄为60.5岁;空腹血糖受损的人平均年龄为55.4岁,这部分人如果不加注意,不久也将发展为糖尿病。调查者中糖尿病及空腹血糖受损人群平均腰围分别为85.9厘米和86.1厘米,而普通人群平均腰围为81.4厘米。

此外,调查显示,糖尿病人群合并高血脂、高血压的概率很高。毛玉山表示,这些疾病统称为代谢综合征,经常“组团”出现。

确诊了,也治疗了,但血糖还是经常波动,调查中,这类患者占到总患者人数的近一半。医生们发现,他们大多陷入了慢病管理的误区。有的患者,药坚持在吃,但饮食不加节制,运动也不能保证,效果自然不会理想。有的患者,药在吃,却不科学,不是经常忘记,就是自行减量,又或是迷信一些保健品。

专家提醒,慢病需要自我管理,除了用药和随访,还要改变不良生活习惯,坚持自我监测。普通人群特别是有家族史的人群,要定期体检,早发现,早诊断,早治疗。

## 生活关键词

### 教坛新秀

浙江省教育厅日前公布2015年浙江省中小学教坛新秀名单。全省240名教师获评,宁波有35人上榜。

这次上榜“省教坛新秀”的老师,有的来自东恩中学、宁波十五中等老牌学校,也有的来自新开办的民办学校,如宁波海曙赫德实验学校。

据悉,“教坛新秀”是在职教师的一种荣誉称号,一般授予教学实践能力强、教育教学实绩突出、具有较强的教育教学研究能力、在教育教学岗位上脱颖而出的优秀青年教师。

记者 成良田

### 违规出租

据鄞州区城管局昨天发布的消息,该区小区车棚(库)整治工作目前已完成前期排摸阶段,接下来将针对全区范围内排查出的车棚(库)违规出租问题进行集中整治。

此次整治范围为鄞州全区有物业、封闭式管理的住宅小区。经一个月各镇乡(街道)、管委会的前期调查排摸,共排查住宅小区车棚(库)38207间,存在违规出租改变用途的有1279间,其中出租住人1074间(破坏房屋结构16间),出租开店205间(破坏房屋结构11间),共涉及16个镇乡(街道)。下一步,各镇乡(街道)、管委会将根据辖区实际,联合城管、住建、公安、市场监督、消防、供水等部门开展集中整治,规范车棚(库)使用管理,改善小区环境。

记者 边城雨  
通讯员 朱娇娇 王闰

## 发布

### 道德讲堂明天开讲

宁波市道德讲堂总堂定于明日15:00举行第四十二讲。本期活动由市文明办、国资委主办,宁波市商贸集团有限公司、宁波市蔬菜有限公司承办,主题是敬业奉献。欢迎广大市民朋友积极参加。宁波市道德讲堂总堂地点:宁波市图书馆三楼报告厅。

### “烟雨江南”婚博会 年底宁波举行

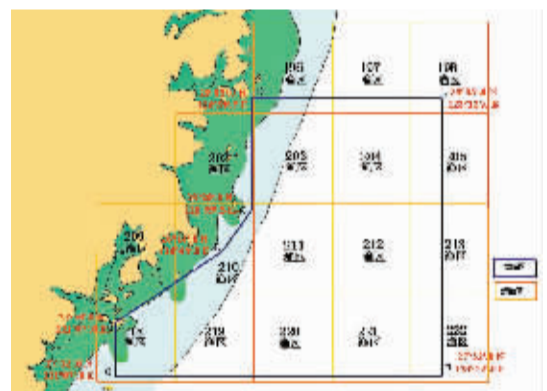
本报讯(记者 徐若晖 实习生 韦小宇 通讯员 傅奇丹) 今年年底,第六届中国“烟雨江南”婚庆博览会将在宁波国际会展中心举行。据了解,该博览会是全国最大规模的B2B婚庆博览会,此前五届参加的婚庆产业上下游企业均达1500余家。今年,将有上万名婚庆专业人士参观展会,其中澳大利亚等境外多家参展商也将组团参与。

### 市肉禽蛋品批发市场 违建养鹅棚将拆除

本报讯(记者 边城雨 通讯员 刘鹏程 路敏艺) 宁波市肉禽蛋品批发市场利用北侧租来的土地,搭了一个养鹅棚。目前城管部门已责令其尽快拆除。“这块场地是宁波旅行社有限公司转租给肉禽蛋品批发市场的。”海曙区城管望春中队执法人员说。

据了解,养鹅棚的这块场地是2013年为解决批发市场停车难问题而租赁的。但之后在家禽定点屠宰厂建设过程中,因需要较大的家禽待宰场地,所以他们把原临时停车场部分场地改为现在的大棚。

### 禁航禁渔通告



禁航禁渔示意图

根据部队年度例行性训练计划安排,定于2015年8月25日至8月31日,在象山至温州以东海域组织实际使用武器训练,其中禁航时间为每日06:00至24:00,禁航禁渔海域为以下7点按序连成的海域(2000中国大地坐标系):

- (1)27°50'00"N,121°07'00"E;
- (2)28°14'00"N,121°48'00"E;
- (3)28°28'00"N,121°59'30"E;
- (4)29°05'00"N,121°59'30"E;
- (5)29°05'00"N,123°12'00"E;
- (6)27°32'00"N,123°12'00"E;
- (7)27°32'00"N,121°07'00"E。

包括196、197、198、202、203、204、205、209、210、211、212、213、218、219、220、221、222共17个渔区。实际使用武器训练期间,严禁船舶驶入上述各点连线范围内水域,北上和南下的船只从123°12'00"E线以东海域航行,并听从外围警戒舰艇的指挥,以策安全。

特此通告,望广大人民群众理解支持,相互转告。  
宁波市人民政府  
二〇一五年八月二十一日

## 今日特惠

### 爸妈港澳游,报名返现金!

又到港澳旅游正当时,运通旅游针对中老年朋友们量身定制,推出爸妈港澳安心动车六日游:宁波出发,动车往返,交通舒适安全;安排宁波籍领队全程陪同服务,方便沟通;行程中包含香港海洋公园、太平山、浅水湾、黄大仙庙、澳门大三巴牌坊、妈祖庙、大炮台等精华景点,应有尽有。  
即日起至8月28日前报名即送三大礼包:  
1、每人赠送价值1200元港币消费抵用券;  
2、报名返现金:组织者邀请第二人同行,即可返现200元,人数不封顶;

3、每人赠送旅游意外险。  
发班时间:动车线:9月份每周一、三发班;飞机线:9月份每周五、日发班  
动车价格:1699元/人,飞机价格:2099元/人  
报名及投诉电话:87651111  
运通旅游QQ群:411030887  
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼  
运通我去旅游网:www.57676.com  
浙江运通旅行社有限公司(L-ZJ-CJ00079)

## 海尔&国美 整套出击 值得你等待

活动时间: 8.28-9.5

### 8.28健康家电节 一年仅一次 值得你等待

- ① 定金翻10倍  
预存10元抵100元 前30名另有精美礼品相赠
- ② 套购尊享礼  
购买8000元以上送送国货大牌电饭煲
- ③ 半价带回家  
即可再减10元,可冲的家电三折
- ④ 享积分权益  
会员积分兑换好礼,再送惊喜好礼

重慶海爾家電股份有限公司  
服務熱線: 4000 368899  
官方微博: @www.haier.com

你的生活需要 我們的智慧生活