



群众登十峰活动昨爬象山东搬山

山上蚂蝗爱吸血

提醒大家多防备

□记者 戴斌 文 胡龙召 摄

宁波市群众登山大会“十峰登山大联动”昨天在象山东搬山进行(如图),500多名抢到名额的户外运动爱好者领略了这座“最灵气山峰”的雨后胜景。“周末只要不加班没有特殊情况我都会和朋友们出来参加户外活动。”网名为“彩色铅笔”的年轻姑娘说,前三站没能报上名,希望接下来的各站都不再错过。而昨天东搬山原生态路段上的不少蚂蝗让一些选手频频“中招”,由此,执行该项赛事的宁波大自然户外俱乐部负责人忻雪明提醒大家:天气变热,进行户外活动一定要注意预防昆虫蛇蚁的“骚扰”。

参加登山的选手,都有良好的生活习惯

东搬山海拔810米,位于象山县西乡西周镇,与宁海接壤,无论山高、峰秀、气势都堪称象山第一山,曾获评“宁波十大特色山峰”之“最灵气山峰”。东搬山登顶之路有陡峭的坡道,要跨越堆砌的乱石,再加上天气原因,组委会临时把本次活动路线距离从原定的17.4公里调整为12.6公里,但是由于雨后道路湿滑,并且路线总爬升量800多米,对初级户外运动选手来说还是属于强度比较大的。

昨天早上7点不到,选手们就从市区出发赶往东搬山。“以前我在学校里就没有周末睡懒觉的习惯,经常参加散打之类的项目玩玩。”网友“彩色铅笔”去年刚从学校毕业,她说工作以后也还保持早起习惯,喜欢参与跑步之类的健身活动。

天气热了蛇虫多,参加户外活动需做好防备

登山前,工作人员就提醒报名选手:“部分原生态路段可能有蚂蝗,请大家做好预防工作。”但昨天还是有人遭遇蚂蝗叮咬:象山户外救援队的一名小伙子到达终点,感觉手臂有异样,拉开袖口抖了抖,竟掉出一个撑成滚圆“小血球”般的蚂蝗;一名电视台记者到达终点后,同样从裤腿里抖落一个蚂蝗“小血球”,小腿上的伤口还一直冒血……

“天气热了,参加户外活动很可能会遇到蛇虫的骚扰,事先做好预防很有必要。”忻雪明昨天带的花露水、风油精、医用包扎用品帮助了不少人。“出行野外尽量穿长袖衫长裤;树丛里或是潮湿的高地草原带,是蚊虫滋生的温床,最好选择宽阔、干燥又通风的地方作为露营地。万一不幸被蛇虫叮咬,必须知道如何及时妥善处理。”

忻雪明也给大家提供了一些户外防虫的小妙招:

被蛇咬伤——若难以判断是否有毒时,建议按毒蛇咬伤情况急救处理,比如找干净水源冲洗伤口,尽量挤压、稀释毒素;尽快用绳子或布条结扎伤口近端并将患肢放于低位等。而在赶往急救

这次她和“宁波途野户外俱乐部”的30多名队友一起报名。“彩色铅笔”说自己是户外运动的新人,希望从难度不是太大的活动开始,然后循序渐进。她所在队伍的队旗上印着“安全·快乐·团结”几个字,她说“这是我们队伍的核心理念”。

登山队伍中还有一支名为“红领巾”的小队伍——4个人虽然装束不一,但都统一戴着红领巾。今年48岁的“红领巾”成员黄岩告诉记者,他们是同一单位的同事,之前登十峰活动的前三站都参加了。“戴红领巾是为了给自己找些童趣。”黄岩说这支队伍成立于两年前,“常年坐办公室,肚子也大了,所以我们选择每周出去活动一下,锻炼身体,释放压力。东搬山第一次来,填补了我们爬山地图上的又一块空白。”

点时最好有人背或抬,若没人,受伤者走动要缓慢,避免奔跑,以免血循环加快致毒素迅速扩散。

防蚊蝇咬——戴上头罩网、手套,将裤管塞入鞋筒或袜筒内,用驱蚊药水涂抹全身,这样都可以得到更佳的保护。树枝上常寄居着会刺人的蚂蚁,也不可得多蚁之丘或蚂蚁出没的小径附近宿营,万一遭其刺咬,用冷水肥皂清洗即可。

防蚂蝗——无论是水蚂蝗还是山蚂蝗都嗜血。进入山区前,可用酒精、肥皂、食盐等涂抹在皮肤及衣裤上,以遏止蚂蝗入侵。经过草丛或森林时,将身体暴露部份如颈、头、手臂及脚等处用雨衣、毛巾、绑腿等掩蔽起来。若蚂蝗咬住你的皮肤,切忌用手抓,因为这一抓,很可能把头扯断,让它留在皮肤内,导致传染病。最好是以手拍动皮肤,或在其身上涂食盐、白糖、石灰,或以香烟、火柴等熏烧之,则自然脱落。

被蜱虫咬——一旦发现蜱虫已叮咬、钻入皮肤,可用酒精涂在蜱身上,使蜱头部放松或死亡,再用尖头镊子取出蜱,或用烟头、香头轻轻烫蜱露在体外的部分,使其头部自行慢慢退出。不要生拉硬拽,以免拽伤皮肤,或将蜱的头部留在皮肤内。



给年轻人解决一些青春的迷惘

刘同携新书《向着光亮那方》来甬

本报讯(记者 陈晓旻 文/摄)昨天下午,青年人气作家刘同携新书《向着光亮那方》亮相宁波书城,与甬城读者近距离交流。率真、幽默,是刘同留给记者的印象。他说:“我父亲是医生,用手术刀给人治病。自己虽然没有鲁迅先生那样强大的斗志,但同样希望通过笔来给年轻人解决一些青春的迷惘。”

下午两点签售会开始,刘同的书迷早已排起了长队。来自宁波大学的一位女生告诉记者,她从高中开始看刘同的作品,其作品大多为青春题材,特别励志,里面有每个人成长中都会遇到的问题,“看刘同的书就好像听一位学长讲述自己的亲身经历,特别温暖。”

刘同1981年出生于湖南郴州,毕业于湖南师范大学中文系。2013年出版的《谁的青春不迷茫》曾被改编为同名电影,2014年出版的《你的孤独,虽败犹荣》曾获当当网2014年度好书非虚构类图书第1名。新作《向着光亮那方》是“谁的青春不迷茫”系列第三本。该系列以青春和成长为主题,以青春同路人的姿态分享自己在成长中的故事,引起了正处于成长阵痛中的90后、00后们的共鸣。

在签售会现场,刘同说:“很多人



▲刘同接受采访。

说我写的是心灵鸡汤,可是我的鸡汤里面是真的有鸡肉的,而不是用鸡精。每部作品我都力求走心,我相信能感动自己的作品才能感动读者。”幽默的话语让会场里笑声和掌声不断。

作为光线影业副总裁,刘同坦言青春片《谁的青春不迷茫》票房不错,“这部电影当初我们筹备了两年,启用的6个演员全是没有名气的,事实证明没有明星也是可以吸引观众的。”他透露现正在拍的一部是张嘉佳的《从你的全世界路过》,还有王宝强导演的一部电影。

让孩子们在书店里睡一晚

天一书房推出亲子露营活动

本报讯(记者 陈爱红 通讯员 胡雯婷) 睡在有9万多册图书的书店里,挑一本喜欢的书看着看着进入梦乡,这会不会成为孩子成长过程中一份特别的记忆?昨天晚上,宁波新华书店天一书房推出了六一儿童节特别活动——天一书房12小时亲子露营。

晚上7点,16名孩子在家长的陪同下来到了天一书房。工作人员先和孩子们一起阅读了《自然故事花园》系列

图画书,然后,来自“雪狼户外”的牛老师教孩子们野外生存技能,还现场演示了帐篷的搭建方法,孩子们饶有兴趣。

从事外贸工作的戴磊带着8岁的儿子来参加活动,他不仅给本次活动拍照,还作为家长志愿者留在书店陪孩子们睡了一个晚上。他说:“现在的孩子被照顾得太好了,缺乏生活自理能力。这样的夜宿活动,既让孩子们感受书香,又培养自理能力,很有意义。”

以悦读的名义谈情说爱

鄞州区图书馆举行悦读交友大会

本报讯(记者 陈爱红 通讯员 陆幸幸) 你在书的海洋里,微微一笑,惊艳了我的时光;愿与你,萍水相逢,如若初见……昨天下午,鄞州区第六届王应麟读书节系列活动之第二届悦读爱情交友大会在鄞州区(宁波大学园区)图书馆举行,共有来自宁波各企事业单位的120多名单身男女青年参加。

与社会上形形色色的相亲活动不同,以爱之名以书友会是本次活动的最大亮点。开场的自我介绍,是用一个书中人物来形容自己,籍此展开对个人性格的剖析;而三行情书环节,则是让单身青年们用简短的情诗美句来表达情感,表达自己对爱情的理解……

图书馆还为互相倾慕的年轻人在四楼的图书沙龙开辟了单独的缘份空间,准备了茶水糕点,营造了轻松畅聊的氛围。

以书友会,让爱情徜徉在书海里,这种文艺且时尚的交友方式越来越被年轻人喜欢。据悉,去年举办的第一届悦读爱情交友大会已经促成了六对良缘。

体彩开奖公告

大乐透第16061期:
09 15 17 21 23 07 12
6+1第16061期:4 0 2 3 8 3 9
20选5第16142期:05 09 10 18 19
排列5第16142期:3 4 7 7 9

宁波爸妈凭身份证领取物资

无油烟锅

油烟中大约含有300多种有害物质、DNP等,其中还有肺部致癌物“二硝基苯酚、苯并芘”,长时间吸入油烟容易使人体组织发生病变。不仅如此,油烟在皮肤上,会影响皮肤的正常呼吸。长期吸入油烟,容易引起咽喉疼痛、刺激性干咳、咽部有异物感,长期吸入油烟而导致哮喘恶化,气管炎、肺气肿等疾病,专家指出厨房中的油烟也是患肺癌的原因之一。

为此,宁波中宏商行联合多家慈善机构发起了本次“关爱健康,厨房革命”爱心公益活动,为倡导健康生活新理念,为全部分城市1元申领无油烟锅,首次发放地区包括武汉、重庆、长沙、合肥、南昌、昆明、宁波、郑州等,现已来到宁波,首批发放5000口无油烟锅,领完为止。

无油烟锅优势:

- 耐高温——紫砂表面熔点可高达上千摄氏度左右。
- 不粘性——瓷砂合金一体成型,达到材料不沾,使用越久,不粘性越好。
- 传热快——导热系数高达175,是铁的4倍,传热快,受热均匀,无局部高温,在炒菜过程中不会产生油烟。

申领电话:
27657500
27658500

请以实物为准
宁波中宏商行

领取条件:1.本市常住户口,年龄在55周岁以上,可携带本人身份证申请领取。2.申请人必须在规定时间内方能领取,过时无效,申请人必须为有效证件持有人,不得冒领,每人限领一口。凡参加过本公司活动的不能重领!