

这里总能找到您需要的信息

## 浙江首条直达云南玉溪高铁今起开通

8月16日,杭州东直达云南玉溪高铁将首次开通,这是浙江省内首次开通至玉溪方向的直达高铁列车,其中G1421次,每天上午7点31分从杭州东站出发,经过南昌西、长沙南、贵阳北、昆明南等25站后,晚上7点19分到达玉溪,全程11点48分,二等座票价846元,一等座1421元,商务座2664.5元。返程G1422次,玉溪发车时间上午10点59分,到达杭州东时间晚上11点整,全程12小时01分钟。

记者 范洪

## 海曙检查辽宁输入猪肉



8月14日,宁波市海曙区市场监管局联合海曙区农林水利局对辖区内宁波肉禽蛋批发市场、白云菜市场、沃尔玛超市等各大市场、商超进行肉类市场专项检查,重点检查自2018年6月起从辽宁省调入海曙区或者产地是辽宁的生猪产品以及肉制品。从检查结果看,尚未发现异常情况。8月3日,沈阳市沈北新区发生一起非洲猪瘟疫情,这是我国首次发生非洲猪瘟疫情。

记者 毛雷君 通讯员 夏静

## 我省职业技能考试下月报名

今年高考招生录取即将结束,2019年的高校招生职业技能考试报名又将开始。职业技能考试共分17个报考类别,包括技能操作和理论知识两部分考试内容,考试时间为2018年11月至12月。具体时间、地点及考试的其他内容将于2018年10月中旬在浙江省教育考试院网站(www.zjzs.net)各类别职业技能考试简章内公布。

报名分两步。第一步:网上输入信息。符合报名条件的考生须于2018年9月10日至17日登录浙江省教育考试院网站(www.zjzs.net)报名系统,认真阅读报名要求,网上签订《诚信承诺书》,如实录入报名信息,并选择报名信息现场确认点,逾期不再接受报名。

第二步:信息现场确认。已按规定完成网上报名信息输入的考生,须于2018年9月21日至22日到所选择的现场确认点办理资格审查、缴费、摄像、采集指纹和信息复核、确认等手续。未办理现场确认的考生,网上报名信息无效。

记者 李臻

## 市检察院发布公益诉讼工作“年报”

昨天下午,宁波市检察院召开新闻发布会,该院新闻发言人、副检察长李红澜通报了全市检察机关开展公益诉讼工作情况。数据显示:从2017年7月至今的一年中,全市检察机关共收集公益诉讼案件线索139件,已经立案审查112件,办理行政公益诉讼诉前程序案件99件,督促行政机关依法履职63件,所办理的案件已覆盖生态环境与资源保护、食品药品安全、国有财产保护、国有土地使用权出让四大领域。目前,我市公益诉讼案件线索数、立案数、诉前程序案件数均位居全省检察机关前列。

首席记者 王颖 通讯员 蔡俊杰 汪培伟

## “金秋助学”“阳光就业”行动 精准帮扶困难职工子女

市总工会已连续24年开展“金秋助学”、困难职工家庭高校毕业生“阳光就业”行动,为寒门学子提供力所能及的帮助。今年,这两项工作又如期启动了。据介绍,今年的助学活动主要面向国家助学体系暂时没有覆盖,或者已经覆盖到但需要进一步救助的建档困难职工家庭子女。

记者 滕华 通讯员 郁诗怡

# 十人九寒,爱吃海鲜的宁波人有点“阳虚”

如何守护阳气少生病,快来报名宁波中医院专家公益课

有一种中医观点认为:十人九寒。阳气好比生命中的一团火,寒气扑来,火苗变小;寒气升腾,火苗微弱,命悬一线。

“十人九寒”的说法听着有些吓人,但一些中医专家却很认同。

宁波市中医院内科副主任医师朱斐信奉中医“扶阳派”学说,他告诉记者,就他临床所观察到的,宁波人即便不是“十人九寒”,至少也有七八人是寒气郁积。他的一些病人,年纪很轻,平时运动不少,阳气也不足,中老年人阳虚症状更是普遍。

“扶阳派”是晚清开始流行起来的中医一大学术流派,理论上推崇阳气,认为养生目的,就是要达到阳气充足;临床则强调“温扶阳气”,以善用附子、姜、桂等辛热药物著称,近年来在国内尤其两广地区颇为流行。

“扶阳派”代表人物李可老先生(已仙逝),尤其善用附子救治心衰等危重病人,一生救治2000余人,摘掉了中医“慢郎中”的帽子,被誉为“中医ICU”。

近年来,朱医生和不少同道也在研习“扶阳”医学。他表示,现代人的阳虚至少可分为显性和隐性两



图为李可老中医给同行签名。

种,一些市民总是衣服穿得比别人多,稍微吃一些寒凉之物马上拉肚子,是比较典型的显性阳虚体质。还有一些市民,中医九大体质测试显示的是血瘀、湿热,甚至阴虚,其内在根源,很有可能也是阳气不足所致。

“很多疾病就是体内阳气不足,寒气凝滞所致,中医普遍认可的如:宫寒不孕、男性前列腺炎、阳痿早泄、下肢水肿、夜尿频多、类风湿性关节炎、慢性呼吸道疾病,等等。”朱医生说。

为什么现代阳虚体质这么普遍,哪些行为习惯容易让阳气亏损?现代都市人尤其是中老年人如何守护阳气,延年益寿,尽量少生病?8月17日下午2:30,《宁波晚报》养生汇邀请了朱医生来门店授课,同时给读者义诊把脉,有兴趣的可以来听听。

义诊把脉由于人数有限,请微信或电话预约报名,《宁波晚报》养生汇会员优先参加。宁波晚报养生汇地址:鼓楼永寿街6号,咨询热线:0574-87228361。周皓亮

## 灵芝孢子粉,是不是越苦越好?

前两天,《宁波晚报》养生汇邀请了同仁堂特聘专家管生昊主任医师,和灵芝专家赵宝红来门店开展义诊和灵芝科普活动,前来咨询求助的市民络绎不绝。

很多读者来问:灵芝和灵芝孢子粉,是不是越苦越好?

对此,从事灵芝行业13年的赵宝红解释说,灵芝分成很多品种,我们常见的赤芝和平盖灵芝是苦的,但紫芝基本不苦。灵芝苦不苦受主要功效成分灵芝三萜影响。灵芝三萜一共有200多种,有的苦,有的不苦。灵芝品种不同,三萜也种类不同。

灵芝孢子粉是不是越苦越好呢?赵宝红说,这更多是一种营销说辞。上海和福建中药炮制规范都明确写道,灵芝孢子粉无味,没有提到苦味,越苦越好更无从谈起。经研究,灵芝孢子粉和赤芝的三萜种类其实也是不同的,行业普遍认为,赤芝的三萜是苦的,而灵芝孢子粉所含三萜是不苦的。

因为不同灵芝品种以及灵芝孢子粉,灵芝三萜种类均不同。因此,内行人吃灵芝,均建议不同灵芝和灵芝孢子粉要配伍使用,这样功效成分更加全面。

### 关爱肿瘤病人:200元野生灵芝1折优惠

8月15日~8月19日,《宁波晚报》养生汇推出肿瘤病人灵芝专场咨询活动,前40名符合条件的读者,报名可获特惠:花20元,即可购买100克野生赤芝和100克野生平盖灵芝,合计200克,零售价200元。参加特惠活动市民,须符合下述条件,并提前电话或微信报名:

1.肿瘤病人,须出具三甲以上医院病历证明;2.灵芝或灵芝孢子粉用户,须出具收据发票等证明。

宁波晚报养生汇地址:鼓楼永寿街6号  
咨询热线:0574-87228361

### 灵芝特惠:

- 灵芝片:100元/公斤 紫芝整朵:250元/斤
- 野生灵芝:1元/克起,买500克赠平盖灵芝500克
- 大晟灵芝孢子粉:买90包赠30包,再赠野生灵芝200克
- 金芝源灵芝孢子粉:买3盒赠1盒,再赠灵芝片100克
- 胡庆余堂灵芝孢子粉:买5盒赠1盒 单买会员价



《宁波晚报》  
养生汇客服二维码