三江热议

“久坐不动”也是病 用自律拥抱美好生活

杨朝清

近日，上海市“影响市民健康的不良生活方式”社会调查结果出炉。一般人群的常见不良生活方式中，排名前三分别是：“久坐不动，缺乏体育锻炼”，占82%；“常吃油炸、烧烤和烟熏食品”，占79%；“三餐不规律，经常不吃早餐或深夜餐食”，占78%。同时，“久坐不动”也是职业人群“生活方式病”的“第一名”。

4月13日 澎湃新闻

在物质生活渐次丰盈的现代社会，公众的生活方式渐趋多元化；虽然生活方式是一种私人事务，但不良的生活方式却有一定的趋同性，从而导致健康管理成为某种意义上的公共事务。“不良生活方式排行榜”犹如一面镜子，提醒和警示人们要引以为戒，认识到不良生活方式的危害性，从而进行调适和改变。

那些“久坐不动，缺乏体育锻炼”的人们，既有工作辛苦、压力大的因素，也和自身漠视健康密不可分。“说起来重要，忙起来不要，玩起来次要”，追求健康需要付出一定的成本，一些人为自己漠视健康找到了种种理由和借口。当健康被过度挥霍，早晚有一天要为自己的“无意识”付出代价。

深受“快餐文化”影响的青少年，有不少人喜欢吃油炸、烧烤食品；常喝含糖饮料、常吃外卖、零食点心替代正餐等不良饮食习惯也会增加肥胖、胃肠道炎症等问题。一些“口味重”的老年人为了节约，经常吃腌制食品和储存不当的隔夜饭菜，也会增加多种疾病风险。说到底，维持营养均衡很重要，过冷过热、畸轻畸重都可能出现问题。以人们习以为常的“趁热吃”为例，有时候也会损害食道黏膜。

“每个人是自己健康的第一责任人”，世界卫生组织发现，影响健康因素中，生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。一些年轻人自诩“身体倍棒，吃嘛嘛香”，经常不吃早餐，习惯了“深夜食堂”，三餐和作息都不规律，有时候还“报复性熬夜”……不良生活方式种下的“恶果”，他们早晚会体验到。

对生活方式的选择，也是塑造自我认同和社会认同的过程。对于人们来说，要改变不良的生活方式，关键是要实现“意义之网”的重塑与更新——获得健康最简单也最有效的方式、个人健康管理最日常也最重要的策略，就是培养健康的生活方式。努力做到知行合一，懂得自律和自制，那些对自己健康负责的人们，会从中受益匪浅。

建设“健康中国”，离不开每个人的参与。合理膳食、科学运动、戒烟戒酒、心理平衡……只有提升每个人的健康素养，塑造健康文明的生活方式，“健康中国”才会更有社会基础。只有改掉不良生活方式，将健康、文明融入日常生活的点点滴滴，我们才能更好地拥抱美好生活。

nbwbplp@163.com

图说世相

严勇杰 绘

“公关费”——入学季背后的诈骗套路

上海市民张女士为了让自己的孩子上一所好学校，托人帮忙，给了儿子同学的母亲金某7万元“公关费”，谁知孩子没有如愿以偿进名校，7万元也被骗走了。近日，上海市普陀区警方侦破了一起入学诈骗案，犯罪嫌疑人已被警方采取刑事强制措施。

4月12日《新民晚报》

阿拉有话

天合家园业主选聘新物业公司的展架第二天就不见了，为啥？

合同到期，小区业委会想重新选聘物业公司，本是一件很正常的事，可是宁波江北区天合家园小区却遭遇“拦路虎”。

4月10日，业委会放在小区内的候选新物业公司宣传展架，被老物业拆走。“老物业现在和小区连服务合同都没有续签，却要阻止业委会选聘新物业，我们只想尽快有个好物业来服务小区！”小区业主无奈向记者反映。记者发现，虽然老物业不同意业委会重新选聘物业，但选聘投票工作目前按计划进行。

宁波晚报微信公众号

阿童木：换物业公司成为许多小区业主的急迫诉求，并且目前操作难度极大，希望尽快出台相关可落实到位的规章制度并监督执行！

李大爷：小区物业与业主间的矛盾普遍存在，希望在媒体的帮助下可以找到一个友好共生的平衡点。

急需用钱在网上贷款 意识到不对劲还是决定赌一把 没想到损失了6.6万元

近日，宁海警方复盘了一起网贷诈骗案，揭秘了其中的套路。受害人杨某因急需用钱，通过手机应用商店搜索下载一个APP后，用手机号码进行了注册，马上就有自称客服的人打电话过来，添加了他的微信，并要求他下载“汇富易贷”APP申请信用贷款。在经过添加微信、注册账户、填写身份信息和收款账号、申请额度4.2万元等操作后，杨某的APP账户里显示借贷成功，但不能提现。骗子的套路从这里就一步一步开始了……最后杨某被骗走6.6万元。目前犯罪嫌疑人蒋某已被抓捕归案。

宁波晚报微信公众号

梁波：这种APP都能进入应用商店？

炸金花：只要谈及钱、银行卡支付密码、手续费都是骗钱。

紫气东来：还是要提高自我防范意识，关于身份证、银行卡、二维码验证码都要自己管好，一不小心会倾家荡产也不一定。

分类广告 56118880

办理地址：海曙区碶闸街58号（都市仁和中心）20楼2011室

出租转让

办公房、商铺出租

马园路169号6楼办公房412㎡镇明路36号29层办公房1100㎡丽园南路518号2号地铁口旺铺十间联系电话：15888196137

●**慈城**私营工业区二楼2030㎡厂房出租，有货梯13805844605陈

●**房东**售通途路边厂房土地5.5亩建筑3000m²可环评13306660159

旺铺出售

现有位于江北区慈城镇解放路观音堂南第五间商铺出租，临街1层，面积31.42平方，价格面议。宁波市良种场，**联系电话：13705747499**

江北办公大楼出租

出租公司自有房，文教路72弄16号海田大厦三、五、七层办公大楼，有部分独立单间房源，价面洽。

0574-87292929詹先生、周先生

招商合作

●**德胜包子：鲜肉、素菜、什锦等**招社区代理：13906680249

办公房出租

江东兴宁路172弄10号，面积350㎡，共12间，已装璜，全市最低价每平方米25元。13505742668胡

商铺出租

个人出租东钱湖大道796号一楼商铺450㎡。张女士 13306688090

旧货回收

●**承接拆迁搬、工程 18892613317**

●**高价收一切旧货 13586580881严**

宁波市育王三墓园

本墓园是民政部门批准的正规公墓，位于阿育王寺大门正南面（过铁路桥洞往左40米），价格亲民，最低价一万元（约2-3平方米壹穴），本墓园对孤寡老人、残疾人对折优惠，来必接送。公交：155路、162路到育王寺站下车或轻轨一号线宝幢站下车。

预约电话：88339061 13567920891

搬家搬厂

●**千喜搬家搬厂特优 87778900**

●**快捷专业搬家搬钢琴 87907772**

鄞州凤凰工艺墓园

民政部门批准的经营性公墓，位于鄞州五乡镇联合村。园区监控路灯设备齐全，全面清洁工作年均4至5次，环境优美交通便捷并有大型停车场地。公交：155路、162路宝幢站下步行约15分钟，地铁1号线宝幢站下车可以免费接送（需提前预约）。

墓园电话：0574-88383118 13957891168 欢迎垂询

法律服务

●**合同纠纷、法律顾问 56281878**

●**离婚、房产、经济纠纷 87295238**

服装加工

●**定做**口罩防护服15001981650

九峰陵园

市级重点扶持经营性陵园！

九峰陵园园林式陵园，坐向东南，园内小桥流水亭台楼阁，鲜花草坪，不是公园胜似公园，多年来一直有新老客户赞美，真正成了人生后花园理想选择。（地铁一号线宝幢站每天有专车接送，需提前预约）地址：鄞州区五乡镇宝同村

0574-88389515 88389516

声明公告

●**郁琴琴**遗失国寿财险交强险内置标志95200000167591、95200000168584、95200000193813、95200000193814、95200000168246声明作废

●**蒲中甫**遗失宁波市第九医院开具的浙江省医疗住院收费票据第一联原件，票据号码1752348724金额3567.92元，声明作废

●**茹立萍**遗失保险销售人员从业执业证，号码：020000330200 80002017034323声明作废。

●**宁波**奉化西坞浩波机械配件厂遗失公章一枚，编号33022401 52849，声明作废

●**吴丹**遗失国寿财险保单两份，流水号：1910085529、1910072280，声明作废。

●**牟碧华**遗失宁波大众汽车服务有限公司开具的浙BT3339收据一张发票号0002739租车风险金，金额50000元特此声明

●**宁波市**北仑区新碶瀚学教育信息咨询服务部遗失公章一枚，编号3302060315244，声明作废

●**宁波**杭州湾新区馋馋小吃店遗失2017年9月12日核发的食品生产经营登记证一本编号浙餐02842017000009声明作废

●**宁波**万捷国际物流有限公司遗失公章一枚，编号330282004 0441声明作废

●**本人**周亮（身份证号330211198505210015）在宁波恒大御海天下购买一区21幢1704，遗失编号为0235819收据一张，金额191184元，特此声明。

●**宁波**紫新贸易有限公司遗失公章（33020310001375）声明作废

●**本人**杨建坤，学号1622920084于2020年1月不慎将三方协议丢失，协议书编号0227654，特此声明作废。

●**宁波**超美科技有限公司遗失公章，编号3302100097101，声明作废

减资公告

经股东决定，将注册资本由5000万元人民币减至1000万元人民币，并按有关规定办理工商减资手续。

特此公告

浙江天港文旅投资有限公司

减资公告

根据公司股东会决议，将注册资本由1000万元人民币减至100万元人民币，并按有关规定办理工商减资手续。

特此公告

浙江华与新能源科技有限公司

断绝关系声明

女儿胡煜生于1962年10月24日，该女一贯游手好闲，不听家庭教育，现经考虑，父亲：胡荣华；母亲：许敬修，决定与她断绝父女、母女关系，特此声明。

个人独资企业转型清算公告

个人独资企业宁波市海曙芳韬五金厂（统一社会信用代码：9133020307490255X2）拟转型为有限责任公司，原个人独资企业将清算注销。原个人独资企业债权债务由原投资人承担无限责任，升级后的公司对原个人独资企业债权债务承担连带责任。

特此公告

宁波市海曙芳韬五金厂

个体工商户转型升级为企业公告

个体工商户余姚市伊隆休闲用品厂，统一社会信用代码92330281MA2GW76E1D，现拟转型升级变更为余姚市伊隆休闲用品有限公司，企业类型为有限责任公司。原个体工商户若有经营期间未结清的债权债务，仍由该个体工商户经营者承担。

经营者：茅丹琴

变更公告

根据国家有关国有企业公司制改制工作要求，经象山县国有资产管理局批准，象山县测绘设计院进行了公司制改制，并已于2019年12月31日完成工商变更登记。主要变更事宜如下：

一、企业类型由全民所有制企业变更为国有独资公司。

二、企业名称由“象山县测绘设计院”变更为“象山县测绘与地理信息有限公司”。

三、企业原有业务、资产、资质、债权债务均由改制后的象山县测绘与地理信息有限公司承继。

象山县测绘与地理信息有限公司

2020年3月14日