

# 24个老旧小区将改造

本报讯(记者 周科娜)宁波市公共资源交易中心近日发布了鄞州区城镇老旧小区改造三期工程(一批次)设计招标公告和全过程工程咨询招标公告。其中,明确该批次老旧小区改造共包含24个小区。

据招标公告,这24个老旧小区改造,涉及2.1万余户居民、537栋居民楼、近213万平方米房屋。

改造的主要内容包括建筑本体改造、小区内管线改造、绿化修补提升、门禁道闸设置、道路改造、停车位改造、雨污改造等。

24个小区名单如下:

街道名称	小区名称	建筑面积(万平方米)	
白鹤街道	又一村	2.3	合计:43.85
	蓬莱小区	2.1	
	彩虹四季	1.75	
	金地花园	2.5	
	中特康苑	3.6	
	杉杉苑	3.6	
	丹凤新村	15.8	
中河街道	紫阳新村	12.2	合计:31.36
	永达花园	8.6	
	飞虹社区	1.4	
首南街道	飞虹新村南区	7.2	合计:36.29
	九曲小区	14.16	
东柳街道	锦苑小区	24.3	合计:32.4
	引凤花园	3.08	
	颐庭家园	5.66	
东柳街道	怡嘉苑	3.25	合计:32.4
	中兴小区	26.95	
潘火街道	吕兴小区	1.34	合计:20.57
	月季小区	2.31	
百丈街道	东苑新村	1.8	合计:48.24
	中山一、二期	15.51	
百丈街道	怡景花园	4.76	合计:48.24
	百丈南路15号	0.3	
明楼街道	常青藤	48.24	

## 海曙区第二医院二期新建项目东侧地块正式动工

本报讯(记者 王颖 通讯员 陈灵琰)昨日,海曙区第二医院二期新建项目东侧地块正式开工。

海曙区第二医院是海曙区首家区级综合性公立医院,由宁波市第一医院全面托管,于2017年12月26日正式运营。

海曙二院新建项目于2020年底正式立项,被列为海曙区十大民生实项目。项目包括东、西两侧地块,按照三级乙等综合性医院设计,总投资约9.96亿元,总用地面积约18881平方米,总建

筑面积约71071平方米。

昨日正式动工的东侧地块为公共卫生临床综合楼,共5层,包含发热门诊、肠道门诊、负压病房、隔离病房,集合了公共卫生相关疾病诊疗的各项功能。西侧地块为住院综合楼和急诊综合楼,进一步丰富住院专科病房设置,优化规范急诊救治流程。

二期新建项目建成后,将直接改善海曙区人民群众的就医条件,进一步完善海曙区公共卫生服务体系建设,提高区域医疗卫生服务水平。



## 沿街店铺违规住人罚款5000元!

自常态化开展沿街店铺等“三合一”场所消防安全专项整治行动以来,宁波市消防救援支队在全市范围内开展“拉网式”大排查,摸清“三合一”场所规模、数量,确保排查整治“全覆盖”。

前期,执法人员在检查中发现,高新区梅墟街道的运金电动车商行将生产、储存、经营其他物品的场所与居住场所设置在同一建筑物内,有2名人员在内居住,是典型的“三合一”场所,涉嫌违反了《中华人民共和国消防法》第十九条第二款之规定。

执法人员现场对该商行负责人进行了批评教育,并进行受案调查。经调查、告知等程序,该商行违法事实存在、证据确凿,依据《中华人民共和国消防法》第六十一条第二款之规定,对其作出责令停产停业并处罚款人民币5000元的处罚。

此外,慈溪市匡堰镇良佳粮油店因存在同一情况,也被处以停产停业并罚款5000元的处罚。消防部门表示,沿街店铺等“三合一”场所消防安全隐患大,一旦发生火灾后果不堪设想。在后期复查中,发现以上场所的违法行为已改正。

记者 马涛 通讯员 尹莹棋



### 科普与健康

## 锻炼出一身肌肉不光为了美丽 很多人忽视了肌肉被称为“人体第二心脏”

人到老年,身体渐渐消瘦,力量减弱,行动缓慢,或大或小的疾病伴随着各种症状出现。而有一种病,那就是“肌少症”。营养不均衡和缺乏运动锻炼是现代老年人肌肉流失加快的主要原因。

肌肉和骨骼一起构成人体的支撑运动系统。从儿童期开始,肌肉随人体的生长发育而增长,30岁左右达到最高峰,随后开始逐年减少。60岁以后,肌肉流失会进一步加快。

### 肌肉是一切身体活动的基础

人体的所有活动都是以肌肉为动力,以骨骼为杠杆进行的。肌肉力量不足会直接影响各种身体活动,造成活动受限,严重时不得不拄拐杖、坐轮椅,甚至卧床,失去自理能力。听说过“人老先老腿”吧?就是因为老年人腿部肌肉的大量丢失。

### 肌肉是人的第二心脏

每个人都要靠心脏把血液输送到全身,但单靠心脏一个“泵”的力量明显不够。小腿和脚部的肌肉收缩像“泵”一样,压迫血管使血液往上流经小静脉、静脉,最后流回到心脏,使人体整个的血液循环得以顺利进行。所以,肌肉素有“人体第二心脏”之称。

### 肌肉是能量消耗主战场

你安静时,同样重量的肌肉消耗的热量是脂肪的3倍。而在进行各种运动时,肌肉消耗的能量会成倍增加。肌肉就像发动机一样,空转的时候也在消耗能量,活动的时候能把大量能量变为动力,推动人体做各种动作。一句话,肌肉多的人运动能力更强。

### 肌肉守护着关节、骨骼健康

只有肌肉强壮了才能对关节起到保护作用,防止各种骨关节伤痛,如膝关节痛、腰痛等。大量研究显示,肌肉含量与骨密度呈正相关,肌肉含量下降是骨质疏松症的主要原因。

### 肌肉是血糖代谢的主力军

糖尿病已经成为全世界患病率最高

的疾病之一,而肌肉是人体内最大的葡萄糖储存库,也是体内最大的葡萄糖消耗工厂,对血糖的调节具有重要意义。拥有强壮的肌肉,能够有效预防和控制糖尿病。

### 两个方法判断肌肉情况

方法一:根据《国家体育锻炼标准》,老年人可以通过一分钟仰卧举腿次数,评估自己的肌肉减少情况。

方法二:根据《2019亚洲肌少症的诊断及治疗共识》(AWGS2019),下面4个标准也可作为肌肉减少的警示信号。

1. 小腿围:男性<34厘米,女性<33厘米。
2. 手握力:男性<28公斤,女性<18公斤。
3. 六米步速测量:步速<1米/秒。
4. 椅子起坐:双手抱肩交叉于胸前,5次站起-坐下时间>12秒。

### 老年人如何锻炼?

很多人都觉得老年人健身,效果不会太明显。但在严格的营养与肌肉力量训练的情况下可以逆转这一现象,让60岁的人拥有30岁的肌肉力量。

老年人进行肌肉力量锻炼,首先要安全,采取小重量、多次数的肌肉耐力锻

炼。重点锻炼下肢、胸背部和肩臂部大肌肉群。

### 推荐肌肉锻炼动作

**坐姿抬大腿** 臀部坐在椅子前缘,双手扶着椅子,左腿抬起绷直,与地面平行,上身正直,不后仰,不前探。坚持5~10秒钟,换右腿,各做10~20次为一组,做3~4组。

**椅子起立坐下** 双手抱肩交叉于胸前或平伸,两脚分开,从椅子上站起来,再坐下去。站起吸气,坐下呼气,动作要慢。可以用鼻吸气、嘴呼气。每组重复10~20次,做3~4组,组间休息1~2分钟。

**俯卧撑** 根据自身体能选择双手撑墙壁做俯卧撑,其次是双手撑凳子。不同的训练阶段,选择不同的难度动作。10~20次为一组,做3~4组。

**哑铃或弹力绳推举** 通过手持重物,如小哑铃,矿泉水瓶或者弹力绳等,进行向上推举,做10~20次为一组,做3~4组,根据自身身体状况选择重量。

王元卓 洪阳

