

4月30日闭店! 宁波又一老牌超市 要关了

宁波又一老牌超市即将闭店。近日,华润万家明海店发布“告顾客书”,称4月30日起停止营业。

值得一提的是,这家华润万家的前身是乐购超市。从乐购到华润万家,再到最后撤离,这家超市陪伴镇海人已经整整10年。



大部分货架都已经清空了。

1 4月30日将闭店

4月18日下午,记者来到位于镇海市明海南路的华润万家超市,在入口处两侧,“告顾客书”贴满了整幅玻璃门。告顾客书称“华润万家宁波明海店将于2023年4月30日营业结束后关闭”。关于闭店原因,华润万家方面并未在告顾客书中作出相关解释。

对于持有华润万家会员卡、购物卡的顾客后续用卡问题,该告顾客书称,“我们在宁波还设有华润万家宁波鄞县大道店、万家MART宁波天一店等多家超市门店,您所持有的华润万家会员卡、购物卡,可依据使用说明在万家旗下门店继续使用。如您购买的商品有任

何问题或需要售后服务时,也可以到华润万家鄞县大道店、华润万家石碶店、华润万家集士港店、万家MART宁波天一店进行咨询或办理。”

记者向华润万家方面求证获悉,因公司经营策略调整原因,华润万家明海店确实将于4月30日闭店。

2 大部分货架都已经清空了

从首层入口进入可以看到,与所有即将闭店的大卖场相同,作为常见搭配的外围零售百货已经提前撤离,仅剩空空荡荡的店铺。而入口处的一家KFC门店,紧闭的透明卷帘闸门落满了灰,看起来关闭已有一段时间。

记者乘坐扶梯来到二层发现,人工收银台、自助收银

区域均正常开放,也有不少顾客提着满满的购物篮正在结算买单。

“购物卡里还有五六百元,这几天来买些米面粮油,尽快用完。”正在买单的郑阿姨告诉记者,她住在附近,打算就近消费。

超市内,大部分货架都已经清空了,现场堆满了已经打包装箱的货品,还有工作人员

正在装运;生鲜商品区面积不大,已经关闭冷气,清空货品,盖上了围布。

尽管即将闭店,但超市内并未出现大面积的“清仓价”。现场工作人员表示,大部分商品的价格并没有明显变动,包括酒水等未销售完的预包装食品将退回仓库或转移到其他华润万家门店销售。

3 2013年开业,前身为乐购

2013年1月,位于镇海区庄市街道的乐购宁波明海店开业,建筑面积达15895平方米,占明海商业广场1-3层,提供多达4万种商品,生鲜卖场面积达1500平方米。这也是乐购在宁波地区的第6家门店。

2014年5月,华润万家超市母公司华润创业有限公司与英国TESCO签署合资协议,把TESCO中国业务包括大家所熟知的乐购全部划归合资公司旗下。此后,国内乐购超市陆续升级为华润万家品牌,并完成内部管理、企业文化、供应

链整合等一系列工作。

2015年12月开始,包括最早在2002年开业的乐购天一店在内,宁波地区6家乐购超市陆续完成了更名,店名和招牌都变成了红色的“华润万家”字样。

记者 史妮超 文/摄

不经意的“清嗓子”竟然也有危害!

我们身边常有人开口说话之前,总要先发出清嗓子的声音,甚至有时即使不说话,也要时不时清清嗓子。但殊不知,频繁清嗓其实对嗓子会有损害。

那么为什么会清嗓子?清嗓子有哪些危害?如何避免清嗓呢?今天就来科普一下。



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与生活

1 为何会频繁清嗓子?

紧张 比如面试、公开演讲时,由于紧张和压力,可能会不自觉地清嗓,松弛喉部肌肉以缓解焦虑。

有研究发现,儿童的频频清嗓行为在情绪紧张时会加剧,在精神集中时减少,学校恐惧症、对成绩的认知性压力等都会加剧频频清嗓行为。

外部环境影响 雾霾、飞絮、粉尘油烟会使空气中含有大颗粒物,这会对人体的呼吸道产生刺激和伤害,进而导致喉咙不适和疼痛感。

不良的生活习惯 饮水过少、吸烟、喝酒、熬夜等不良的生活习惯都会诱发喉咙不适。

饮水过少会导致喉咙黏膜缺水,喉咙黏液分泌减少,从而导致喉咙干燥和不适。烟草中含有许多有害物质,如尼古丁、苯、甲醛等,这些有害物质会对喉咙黏膜造成损害,引起喉咙炎和喉咙不适等症状。

喝酒会引起喉咙黏膜的炎症,从而导致喉咙不适和疼痛等症状。

长期熬夜会导致免疫力下降,从而容易引起各种疾病,包括喉咙炎、喉咙干燥等。

咽喉部疾病 当患有咽喉部疾病如鼻炎、喉炎、急慢性咽炎等会导致咽部分泌失调,这时就会通过清嗓来缓解不适。

由于咽喉部炎症的持续存在,或粘膜表面出现分泌物附着,会造成人体的不适感。人体通过“清嗓”动作排除这些“异物”,减轻不适感。

急慢性鼻炎、急慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎 由于鼻腔分泌物过多,部分向后流到咽喉部。少量的分泌物可能会随着我们的饮水、进食等动作不自觉地咽下。但仍有分泌物会刺激咽喉部粘膜造成不适感,从而产生更多的分泌物,人体通过“清嗓”动作排除分泌物。

2 清嗓子有这3个危害

正常情况下,我们发声时两侧声带拉紧、声门裂变窄、甚至几乎关闭,从气管和肺冲出的气流不断冲击声带,引起振动,在喉内肌肉协调作用的支配下,使声门裂受到有规律性的控制,喉部发出的声音为基音,受咽、口、鼻、鼻窦、气管和肺的共鸣作用而增强和使之发生变化,成为听到的声音。

而做清嗓这个动作时,会在瞬间使声带拉紧,呼吸道内外的气流还会猛烈地振动声带,从而使之受损,不仅会让喉咙变得更加干痒,还会诱发慢性咽炎等疾病。

损伤声带 气流猛烈地震动声带,气流猛烈地震动声带,可造成损伤,加重声带不适,造成嗓音沙哑。

引发声带疾病 清嗓时,气流会冲击声带,若造成声带充血、水肿,就会引发声带小结或声带息肉,严重时甚至会导致急性、慢性咽炎。

伤害咽喉黏膜 反复清嗓会使咽喉表面附着的一层起保护作用的分泌物受损,咽喉黏膜受到伤害,易导致急性、慢性咽炎。

3 如何避免频繁清嗓子?

为了避免频繁清嗓,我们需要更加爱护自己的嗓子。那么,如何才能做到呢?下面就来介绍一些方法:

可以立刻喝一大口水,并慢慢咽下,尽量选择温水,远离热水或冰水。

用反复吞咽的动作、做伸舌来缓解不适,或通过呵气动作来代替清嗓。

佩戴口罩。口罩可以过滤空气中的灰尘、病毒和细菌等,从而减少对呼吸道的刺激。到空气污染严重的场所(如粉尘、汽车尾气、雾霾、香烟烟雾等严重的地方),或者柳絮花粉飞扬的季节,一定要戴好口罩。

平日尽量使用鼻子呼吸,有些人有使用口呼吸的习惯,但经常张嘴呼吸容易使粉尘、冷空气等直接刺激咽喉,诱发咽炎发生。

当清嗓动作过于频繁,持续存在,甚至逐渐加重,并伴有咽喉部的其他异常感觉,如进食不顺,言语不清,疼痛等,就应及时就诊。首选耳鼻喉科为就诊科室,通过电子鼻咽喉镜,可以清楚地了解鼻腔、咽腔、喉腔及大气管的情况,对反复“清嗓”做出适当的诊断和治疗。

记者 乐晓立 通讯员 王元卓 洪阳