

# 金牌数全省第一！ 宁波职校学子 省赛再创佳绩

7月3日,2023年浙江省中等职业学校职业能力大赛(学生职业素养类)创新创业赛项获奖名单公示期结束。经专家严格评审及答辩决赛,宁波代表队成绩亮眼,斩获9个一等奖、10个二等奖、11个三等奖。这是宁波市第二次金牌数位列全省第一。



作品。鄞州职业教育中心学校学生调试比赛  
通讯员供图

## 1 为未来开展创业活动做准备

宁波市此次派出134名选手参加省赛角逐,包括模拟创业赛道5个队15名学生、技术革新赛道10项30名学生、商业创意赛道12项36名学生。

选手们在备赛期间深入行业企业一线调研,认真研读比赛技术文件,不断修改参赛作品文本,甚至易稿数十次,使作品日趋完善。队员们充分发挥团队默契配合、上下同心的战斗力,将创新和创业思维转化为具体的计划和行动。

奉化区工贸旅游学校2个项目不仅杀入决赛,还都拿到了省一等奖的好成绩。谢一尘、俞志翔两位同学在指导老师夏陈寅、吴世茂的帮助下,完成了《电焊任意调节夹具装置——从“手动挡”到“自动挡”的嬗变》技术革新项目。这

个装置用于生产小批量、多品种电焊产品的小微企业装夹焊件,解决了传统的电焊夹具存在的焊位难调节、技术要求高等难题。目前,这一技术已申请国家实用新型专利,技术转让相关企业,每年为企业节省约60.5万元左右的人力成本和利润提升空间。

另一个项目《“荷”你有约“五感”沉浸式主题餐厅》拿下全场第二的高分,获得了评委的赞许。团队成员陈挺、王冰艳、张小语同学表示:“在参赛过程中,通过市场调查、竞品分析、商业模式、团队构建、财务分析、企业管理和风险规避等环节模拟创业实战,我们不仅提升了实践能力、表达能力、交际能力,也为未来开展创业活动做好了思想准备和创业能力的储备。”

来自余姚市第四职业技术学校“加速度”团队的3位成员叶佳俊、吕思琪、赵吉舜,在指导老师陈浩的帮助下,基于真实的创业项目实践,完成了《宁波加速度传媒有限公司——为你的互联网新零售加速》的商业创意方案。截至2023年6月,这个公司已组织了20余场直播,场均成交金额6000元。

正是凭借着操作性强、可复制等优势,这个项目赢得评审认可,在初评排名靠后的情况下,通过答辩成功逆袭,获得省一等奖。学生吕思琪谈到,从余姚赛到宁波赛,最后到浙江省赛,比赛过程虽然艰辛却收获颇丰,不仅仅是奖项,更是延伸了课堂外的创新创业知识,“我们不会因为这一次的成绩骄傲,而是继续努力,做得更好。”

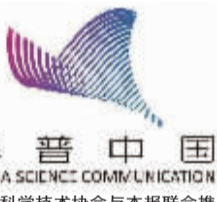
## 2 获奖数连续两年取得全省第一

获奖数连续两年取得全省第一的好成绩,离不开各中职院校对创新创业课程的重视,更离不开宁波教育系统各单位的紧密联动。

宁波市职业与成人教育学院(宁波市职成教教研室)联合市教科所、市职教学会连续两年组织“创新创业教育”专题科研成果评选,中职教师“双创”教育意识,推动“专创融合”发展,还研制出《宁波创新创业教育指数(试用版)》供学校参照。

“近几年,我们形成了‘市—县—校’三级选拔制度,除了举办‘中职学校创新创业竞赛指导能力提升’专题培训,还在教研活动上进行了大胆尝试。理事会议申请、技能比赛捆绑、教研活动定点制度对增强举办单位的双创教育氛围,激发教师双创教育激情非常明显。”宁波市职业与成人教育学院创新创业教研员胡家臣补充道。

记者 樊莹 通讯员 田荣华



宁波市科学技术协会与本报联合推出

### 科普与健康

## 长期吃太饱 危害比你想像的还要大

人总是很容易吃多,有时候因为口味,有时候因为压力,有时候因为习惯。大家是不是也有过这种“不知不觉吃太饱”的经历?今天就来详细说说。



### 吃太饱 会让身体超负荷运载

吃下去太多东西,最直接的影响就是胃被撑大,而不得不占据腹腔内更多的空间,很可能会挤压其他内脏,引发腹胀、恶心、呕吐等表现。

间接的影响是,吃下太多东西,身体多个消化器官都不得不超负荷运载。

首先是胃,被撑大不说,还得分泌大量的胃液来消化食物。被撑大的胃,加上过多的胃液,很可能影响到食管下端的开关,从而导致胃酸反流入食管,引起胃灼热,也就是常说的“烧心”。

其次是胰腺和肝脏,不得不分泌更多的胰岛素、消化酶和胆汁来促进这些食物的消化。

最后是肠道,不仅要分泌更多的消化液来消化食物,还不得不去吸收过量的营养。肠道菌群也得加大工作量去消化食物。

此外,还有研究发现,吃了过多

高脂肪、高能量的食物之后,会增加悲伤、紧张和烦恼的情绪。

这些变化通通都可能会影响到睡眠。有些食物在餐后还会提升体温,同样会干扰睡眠,导致睡眠质量下降,影响第二天的精神状态和生活质量。

### 长期吃太饱 对身体的影响真的很大

经常吃得太饱,除了短期的痛苦和不适,更严重的是身体的长期负担,以及由此引发的各种健康问题。

#### 1. 引发肥胖,增加死亡风险

长期吃太饱,意味着长期摄入过量的营养,很可能引发肥胖。而肥胖是诸多疾病的危险因素,会增加死亡风险,比如2型糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停、心血管疾病非酒精性脂肪肝。

#### 2. 陷入“暴饮暴食”的恶性循环中

长期吃太饱,会扰乱人体对食欲的调节,导致人陷入到暴饮暴食的恶性循环中。

暴饮暴食免不了高脂肪、高盐或高糖的食物,这些食物会刺激多巴胺

等让人感觉快乐的激素,久而久之,这会使得大脑将这些愉悦感与某些食物联系起来,最终鼓励你为了快乐而不是为了饥饿而吃。

### 如何才能管住嘴 防止自己吃太多?

这里建议大家吃“八分饱”。这个状态下,已经差不多饱了,能支撑到下一餐,但也不会觉得胃胀,如果停止进食或拿走食物,也不会觉得难舍难分。

当然,很多人可能是不知不觉就吃多了,或者有时候压力大,就想吃东西。这里提供几个小建议,供大家参考:

#### 1. 了解最可能引发自己吃太多的几类食物,减少接触,或找到可替代的食物

这里要注意不是完全不接触。比如总是吃大量的冰淇淋,突然一点不吃也不实现,还容易让人产生一种被剥夺爱好的感觉,更容易陷入暴饮暴食。

2. 多吃富含膳食纤维和水分的食物  
这类食物更容易产生饱腹感,这样吃其他食物的机会自然而然就少了。

#### 3. 细嚼慢咽

通过细嚼慢咽,可以多给大脑一点时间,让它能第一时间知道“你已经饱了”。

#### 4. 记录自己每餐的食物和情绪变化

通过“食物日记”的方式,可以做到自我监控,也有利于发现暴饮暴食的触发食物或者触发因素,更快更好地找到解决方法。

#### 5. 尽量按时吃饭

按时吃饭,保持良好的用餐习惯,能避免太饿导致的暴饮暴食。

#### 6. 找到其他解压方式

尽量减轻生活中的压力,找到其他可以释放压力、舒缓情绪的方法,比如听音乐、和人聊天等等,避免情绪性暴饮暴食。但如果暴饮暴食比较严重,或产生了食物成瘾,建议尽快向专业机构求助。

记者 乐晓立  
通讯员 王元卓 洪阳