

5个宁波老人就有1人得慢性肾病

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员萧芳芳）市第二医院日前开展的对全市成年人慢性肾脏病流行病学调查显示，我市60岁以上老人患慢性肾脏病率达19.62%。

市医学会肾脏病学分会主委、市第二医院肾内科主任罗群主任医师说，老年人肾脏会发生退行性变化，使其在应激或疾病状态下，不能像年轻人那样迅速作出反应，从而表现出多种异常，如血肌酐升高。另外，老年人常伴发多种全身性疾病，如高血压、糖尿

病、心脏病、高尿酸血症以及恶性肿瘤等。肾脏常成为这些疾病攻击的“靶子”，这就导致老年人极易得上慢性肾病。

据了解，高血压、痛风和止痛药易引发肾病。同时，慢性肾脏病使老年人处于多种并发症的高风险中，包括尿毒症、心肌梗死、中风等。而且，慢性肾脏病老年人群出现脑血管并发症几率是普通人群的15倍以上。因此慢性肾脏病老年患者应及时进行专科咨询，以减少多种并发症的发生，降低死亡风险。事实上，积极

合理的治疗可明显抑制慢性肾脏病，延缓老年患者肾功能的减退，改善酸中毒、贫血及高钾血症，降低心血管事件的发生率。

此外，老年人对药物的耐受性较差，药物不良反应增加，同一药物、同样剂量，60岁以上老年人的药物不良反应是青年人的2至3倍，80岁以上的老年人1/4有药物不良反应。医生提醒，老年朋友如出现手脚关节莫名疼痛，应及早就诊，明确诊断，切勿滥用药物，更不能长期依赖止痛药。

相关链接

保护肾脏预防肾病有八招

1、及时发现和治疗诱发肾脏损害的疾病，如出现水肿、尿多泡沫、夜尿增多、尿频尿急尿痛、腰痛、头晕、乏力等症状时应及时就医。

2、注意全身疾病对肾脏的损害，如高血压、糖尿病、痛风等。

3、注意饮食的规律性和合理性，切勿暴饮暴食，切忌蛋白质摄取过多，做到不吸烟、不酗酒。

4、未经医生处方不要乱服药，特别是抗生素、止痛剂。

5、多喝水不憋尿，每天充分喝水随时排尿，尿路不易感染，且不易患结石。

6、定期做体检、量血压，检查尿量和尿常规、肾功能、血糖等。

7、注意保暖，勿受凉。避免接触易感人群，预防感冒和感染。

8、注意锻炼身体，增强体质，提高免疫抗病能力。

市级基层系列平安创建示范典型评选活动开展

本报讯（记者杨静雅 通讯员黄正华 王小华）笔者从市委政法委获悉，市委平安办正在全市范围内开展市级基层系列平安创建示范典型评选活动。

评选以基层系列平安创建活动为重点，在10个领域评选100个市级示范典型，即10个市级平安示范乡镇（街道）、10个市级平安示范村、10个市级平安示范社区、10个市级平安示范企业、10个市级平安示范校园、10个市级平安示范医院、10个市级平安示范景区、10个市级平安示范服务团队（组织）、10件市级平安示范民生实事、10个市级平安建设创新示范点。

活动分推荐上报、投票公示、通报表彰三个阶段，5月初结束。

市精卫办发布春季精神疾病防病提醒

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员陈琼）春季是精神疾病容易复发的季节，市精卫办近日发布春季精神疾病防病提醒：在春季应密切关注精神疾病病情，加强对患者服药的监管，切勿擅自减药甚至停药，发现病情波动及时复诊；对复发的患者尽可能安排住院治疗，以免患者肇事或自杀等意外情况发生，共同维护家庭和社会的和谐稳定。

精神疾病患者对春天的气候更为敏感，通常表现出烦躁焦虑、头晕头痛、精神涣散、紧张不安、孤僻多疑，出现自言自语、不愿门诊随访、擅自减量 and 停药等情况。对于这些容易造成疾病复发的苗头，家属应及时关注。

根据今年第一季度数据统计，3月份全市精神疾病患者住院人数呈上升趋势，住院892人，较1月和2月分别增加2.1%和22.7%。

保税区11家跨境电商企业在工商集中备案

本报讯（记者张燕 通讯员邓略）日前，保税区工商分局对11家跨境贸易电子商务试点企业进行了集中备案，分别就企业经营商品品牌、产地、来源、交易额等情况进行了数据采集。

去年下半年，宁波正式获得海关总署批复，成为全国首批5个开展跨境贸易电子商务服务试点城市之一，其中宁波保税区是我省唯一开展跨境贸易电子商务进口业务试点的区域。截至目前，首批开展跨境贸易（进口）电商试点的企业共有4家，第二批开展试点的企业共有7家，另有若干家企业正在积极筹备中。

铁路宁波站新增非机动车停车场



近日，施工人员正在甬水桥路东侧新增设的非机动车停放处安装标志。为了缓解铁路宁波站区域非机动车停放紧张的情况，海曙区南站综管办新开辟了一处非机动车免费停车场，面积200多平方米，可停放非机动车150辆。（胡建华 刘妍珣 摄）

拆除违法广告杆

近日，海曙区城管部门联合江夏街道、区市政部门，对位于开明街上的39根立杆违法广告牌进行拆除。考虑到广告牌拆除后地面坑洞可能造成的安全隐患，每拆除一处广告牌，市政部门立即对破损的地面予以修复。（胡建华 陈栋 摄）

网吧步入微利时代,传统网吧突围谋转型——新业态“网咖”悄然风行甬城

本报记者 厉晓杭 海曙记者站 朱尹莹



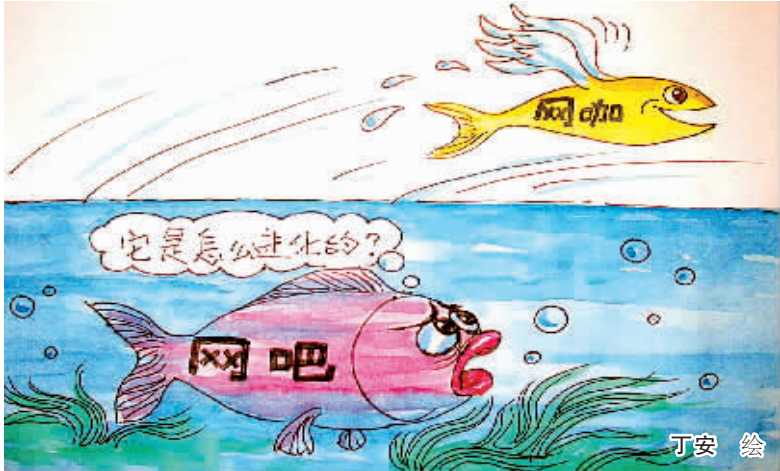
坐在整洁舒适的沙发上，点一杯咖啡，再在硬件配置超好的电脑上体验一把，这逐渐成为甬城网民紧跟潮流的一种娱乐休闲方式。

作为传统网吧的升级版，近几年，新业态“网咖”在甬城悄然流行。这种在欧美地区流行多年的网络咖啡馆，为日暮西山的传统网吧行业带来一线生机。

传统网吧风光不再

上世纪90年代，作为新生事物，网吧行业异军突起，红极一时。然而，随着家庭电脑的普及，上网渠道的多元化以及市场的逐步萎缩，近几年传统网吧主力消费群体快速流失，生存举步维艰。

有关数据显示，截至2012年底，我市共有在册网吧991家。目前老三区网吧市场已经饱和，有不少网吧处亏损状态。记者从海曙区文广新局了解到，目前海曙中心城区的网吧经营状况不佳，网吧业主的素质能力参差不齐，网吧脏乱差、打价格战、恶性竞争严重，在



册的76家网吧实际经营的只有55家，有五成网吧效益不佳。

“经营成本上涨，客流量又逐步流失，靠传统的经营模式已经很难维持下去。”海曙区一家网吧的老板说。

新业态“网咖”人气足

网络文化加咖啡西点，体验都市休闲的生活。去年2月，上海连锁网络公司“网鱼网咖”落户天一广场，成为甬城首家网络咖啡馆。这种新型业态刚进入宁波市场，便受到了大学生、白领等年轻消费群体的热捧。该公司营销经理林睿告

诉记者：“‘网咖’消费门槛比普通网吧要高，根据不同的体验区域，一般为每小时4元至12元。一开始，许多业内人士并不看好，租金贵、成本高等问题一度困扰网吧运营，但得益于口碑效应及政府的相关政策支持，目前网吧客流量每天可达400人次。”

这种模式迅速被宁波本土企业复制。目前，“起点网咖”、“四合院网咖”、“玩派网咖”等新型业态也逐步发展起来。吴先生是“网鱼网咖”的常客，他告诉记者：“网络咖啡馆环境不错，既能满足上网需求，也适合带着朋友小聚一下，挺好。”

林睿认为，区别于传统网吧相对

单一的功能性需求，“网咖”更多提倡休闲体验式消费，以创造良好的上网环境来吸引相对高端的消费群体。传统网吧要转型，必须走特色化、品牌化的经营路线。

转型之路仍然长远

长期以来，网吧乱象一直困扰着文化执法部门，特别是城乡接合部“黑网吧”屡禁不止。海曙区文化执法大队大队长孙志杰认为，由于管理等方面原因，网吧行业在社会上的形象不佳，但作为一种年轻人喜爱的休闲方式，“网咖”这种新业态值得引进和提倡。“网络文化是一个庞大的市场，拥有不少消费群体。面对网吧经营难的困境，我们要善于把握网络文化的市场脉搏和人们的消费需求变化，引导网吧业差异化发展，如针对都市白领一族，在网上环境、服务品质上进行提升；针对电子竞技一族，可搭建竞技平台，举办竞技活动。”

也有业内人士认为，在市场相对成熟的区域，“网咖”有一定的竞争力，但并不是所有网吧适合转型成“网咖”。比如在北仑、慈溪等外来人口集聚的区域，标准化、价格相对较低的普通网吧，仍然有一定的市场。“市场必须细分，有相对高端小资的，也要有大众化的，网吧转型必须因地制宜，但前提都要提倡健康、规范的消费环境。”

别让退休职工“灰溜溜”离开

陶建明



陈师傅刚办完退休手续，前几天，他来人力社保局领退休证时，向笔者感慨：“唉，在公司里干了一辈子，临走时公司连送都没送一下，真让人觉得是灰溜溜地走了。”

陈师傅的感慨，让人听了心里酸酸的。对于曾付出过心血和汗水的工作岗位，人们大多是怀有特殊感情的。退休离别时，都希望所在单位能开个欢送会，让自己高高兴兴地离开单位回家。可如今，相当多的企业，包括一些机关部门和事业单位，退休程序不断简化，对于一些普通员工，临退休了，不要说欢送会，就连几句告别和祝福的话都省了，仅仅是人事部门一个口头通知，被告知年龄已到该退休了，“来填一张表，明天就不用上班了”。多年的付出和对单位的情感就此简单地画上句号，令不少人在退休时留下一份伤痛。

这种做法，简单省了不少，但缺乏最起码的人情味，不仅伤害退休员工的感情，也会对在职工产生负面影响。笔者建议，恢复为退休员工开个欢送会的传统做法。因为这不只是个形式，更是一份情感和尊重。

大目湾新落户三大功能性项目全面启动

本报讯（记者王量迪 通讯员林敏）这几天，上海亲和源、北京华美、宁波百立陆续入驻大目湾新城综合服务中心集中办公。这标志着大目湾新落户的三大功能性项目建设全面启动。

上海亲和源是大目湾养生社区的投资开发企业，建设老年公寓、疗养医院，以及健康会所等配套设施，实现全国连锁的流动性养老功能。去年底，该公司在象山成立了“宁波象山亲和源投资开发有限公司”。目前，相关地块已完成土地平整和围墙施工等。

由北京华美集团开发建设的大目湾主题乐园项目，总投资约30亿元。为推进项目建设，该公司在象山成立“浙江山语海房地产开发有限公司”，注册资金1亿元。由于该项目的水上游乐、水上竞技等涉及旅游资质，该公司还成立了“宁波大目湾水上乐园投资管理有限公司”，具体负责旅游项目的投资开发。

宁波百立置业投资开发大目湾休闲生态农庄项目。该项目于去年12月份签约落户，建设内容包括休闲生态农庄、温泉度假酒店、花园式生态景观等，其中特色农庄观光园、水系与景观山体等以租赁方式开发。

截至目前，大目湾新城已经落户18个重大项目，其中5个项目开工在建，6个项目开始前期报批。

余姚榨菜开始收割了 鲜头总产量可达到40万吨



本报讯（记者黄剑跃 余姚记者站谢敏军）这几天，在姚北四镇，数万亩榨菜长势良好，一片丰收景象。笔者昨天了解到，今年余姚第一批榨菜4月3日开始收割，第二批榨菜也将于4月9日左右开始收割，收割时间比往年延长一星期左右。

据余姚市榨菜协会调查，今年余姚市范围内榨菜收割面积达到8万亩，比去年增加5000多亩，榨菜种植面积增加的主要原因是去年10月遭遇特大洪涝灾害后，姚北地区所种植的部分其他蔬菜受淹死亡。在有关部门指导下，菜农积极开展生产自救，抢季节直播、复播榨菜。今年榨菜总收割面积将达到10万亩，预计榨菜平均亩产可达到4000公斤，鲜头总产量可达到40万吨。

由于播种时间的差异，今年榨菜收割时间比往年延长。为了确保菜农增产增收，余姚市榨菜协会与榨菜加工企业协商后，出台了鲜头最低保护价，为每公斤0.8元，略高于去年，预计仅此一项，可为农民增加收入2000万元。

深入开展群众路线教育实践活动

人人一支录音笔和一本《民意收集本》 鄞州洞桥10名“民意观察员”上岗

本报讯（朱军备 续大治 张文胜 鲍琼芳）倾听民声，分析民情，传达民意。近日，鄞州区洞桥镇百梁桥村在十八届三中全会政策宣讲开始前，“民意观察员”徐永杰和周美打开录音笔，向该村群众征集对党委政府在实施民生工程方面的意见和建议，不到半小时，两人在《民意收集本》上记下了十多页。当天，该镇启动“我说你听、

你说我听”的草根讲师团“民情传送”行动，10名“民意观察员”正式上岗。

洞桥镇草根讲师团成立5年来，通过“草根讲堂”、“百梁故事会”、“党员学习会客厅”等载体，开展政策宣讲活动，截至目前，草根讲师团人均授课30堂，听众超过3万人次。

今年，该镇结合正在开展的群众路线教育实践活动，在

上接“天线”的同时，注重下接“地气”，把以往“单向宣讲”变为“双向互动”。为此，他们重组草根讲师团队伍，并确定10名“民意观察员”，每人配备一支录音笔和一本《民意收集本》。

洞桥镇相关负责人说，“民意观察员”将收集的民意整理后提交到各个责任部门，在下次宣讲时反馈给群众，这样做可为汇集“民智”开辟新渠道。

理论宣讲不再“板着脸” 宁海“聊天长廊”聊出群众路线新经验

本报讯（记者余方觉 宁海记者站陈云松 通讯员尤旭怡）几天前，宁海县西店岭口村联村干部伍哲伟照例到村里讲党史、聊村情，与其他地方不同，宣讲地点选在了露天敞开式的农村公共场所——聊天长廊。宁海县在开展群众路线教育实践活动过程中，聊天长廊这一农村传统公共空间转变为零限制、零距离、零隔阂的基层理论宣讲点。

目前，聊天长廊宣讲点在宁海各村实现全覆盖，月均开展宣讲500场，参加人员上万人次，累计收集民情民意1704条，解决实际问题132个。通过“以聊代讲”，聊天长廊已成为宁海县干部群众沟通交流的平台。在以村干部党员、老教师、老战士等为主体的聊天长廊现场管理员，及以大学生村官为主体的网上聊天长廊

会议召开、重要时事发生，村民们就会坐在聊天长廊里畅所欲言。有时，由专业宣讲队员以拉家常的形式与群众进行面对面的宣讲。

宁海县规定党员干部每周下村宣讲不少于1次，要求每个“聊天长廊”建有“民意小册子”，配套建立“一月一报”，不定期督查、年度考核评比等制度，及时收集民情民意，帮助解决群众实际问题。