

通宵达旦紧“盯”世界杯 不少球迷看完足球看“眼球”



本报讯（记者蒋炜宁 通讯员李黎）作为一家网店的小老板，“眼镜”哥小王这几天几乎整天是在电脑前度过。“经常感到眼睛干涩，眨眼的次数也比别人多。”“可能是这两天熬夜看世界杯，眼睛难受了”，“医生你看，这眼睛又红又肿”“阿拉可是铁杆球迷，医生你可有什么好办法……”“眼镜”哥一边说，一边不停地揉眼睛。这是笔者昨天在宁波市眼科医院看到的一幕。笔者从各大医院了解到，随着世界杯开赛，球迷们因熬夜看球赛而眼睛不适来就诊的增多。

熬夜看世界杯伤眼睛

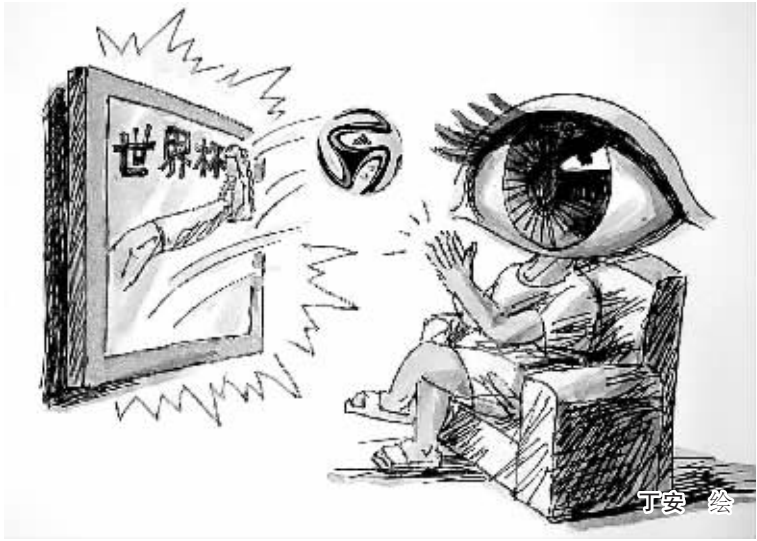
市眼科医院眼科专家周和定主任医师告诉笔者，晚上熬夜看

世界杯球赛，如果长时间、近距离、光线差地盯住电视机，会对眼睛造成伤害。长时间熬夜看球赛容易导致视疲劳，甚至引发三大急性“球迷眼病”——干眼症、急性青光眼、视网膜脱落。

首先，最常见的是干眼症。由于时差原因，比赛多在夜里，不少球迷白天上班对着电脑，晚上接着对着电视，使得眼睛充血，干涩，畏光，刺痛，易流泪，分泌物增多，时有烧灼感，视物不清，这是典型的“屏幕眼”症状。

其次，是急性青光眼。由于时差关系，世界杯比赛多在夜间，就像刚才那个球迷，怕电视声音影响刚进城来帮忙带孩子的岳母休息，他把灯关掉，调低电视音量，近距离观看。这样很容易导致视疲劳，眼睛充血，眼压增高。如果本来有青光眼病理基础的人，长时间在黑暗的环境里看东西，瞳孔放大，很容易引发急性闭角型青光眼。

最后，是视网膜脱落。视网



膜脱落简称“网脱”，是高度近视人群高发盲眼病。刚才那位“眼镜”球迷近视600多度，眼球本来已经变形拉长，如果再昼夜盯着电脑、电视、手机，更容易导致眼睛内壁肌肉长时间处于拉伸状态。而眼球壁上有一层组织就是视网膜，这层膜本来就很薄弱，高度近视者

怎样缓解眼睛疲劳

如何及时缓解眼睛疲劳？

保持室内湿润，多眨眼睛。夏季是干眼症的高发季节，所以看世界杯时，要适当保持房间湿度；不要紧盯电视，要多眨眼睛，也可滴无防腐剂人工泪液帮助角膜保持湿润。

绿茶、水果放手边，补充水份。熬夜时眼肌长时间疲劳，容易导致暂时性的视力下降，看球赛时不妨沏一杯绿茶放手边，随时补充水份，茶叶中的脂多糖可以改善眼部的造血功能，还有防辐射的作用。还可以来点“世界杯水果”——杨梅、蓝莓、樱桃，它们所含的花青素可以促进眼部血液微循环。

看球赛不关灯，见缝插针眯一会。看球赛时可以开一盏5瓦左右的小日光灯或15瓦左右的白炽灯。建议中场休息时间，最好见缝插针眯一会，闭目养神10至15分钟。尤其白天要刻意偷空打个盹，如在公交车上、地铁途中，哪怕只有一刻钟，对精力恢复也有帮助。晚饭后应尽早休息，到比赛时再起来。另外，世界杯期间看视频较多，最好少玩手机，避免对眼睛的双重伤害。

青春激荡创业路

厉晓杭 毛一波 冯汝洁



6月毕业季已经悄然到来。正当不少毕业生忙于找工作时，一些满怀梦想的年轻人已经开始谋划创业之路。昨天，由海曙区人社局、组织部在和丰创意广场联合主办的“青春创业在路上”沙龙座无虚席、人气爆棚。活动现场，不仅有来自复旦大学、宁波大学等优秀创业者，更多的则是慕名而来的在校学生，他们都是为了“取经”而来。

“大学生阅历、社会经验有限，把握市场的能力也相对较弱。现在大学生创业越来越多，我们希望搭建更有效的平台，为年轻人提供专业咨询及服务。”海曙区人社局有关负责人表示，从年开始，海曙区加大对大学生创业的扶持力度，先后为辖区内197名创业者提供专业的创业培训，为他们送政策、送培训、送服务。同时在4月中旬开通“海曙就业创业帮”微信平台，为就业创业人员提供项目推介、技能培训等专业服务。

“我的青春我做主，年轻是

创业最大的优势。”曾在上海创业多年的陈松大二便开始创业，从事健康服务行业。他是美国先进通量公司创始人之一，拥有相当丰富的医学、健康知识和管理经验。从去年起，他选择回宁波发展。“许多商业模式是从‘屌丝’开始的，褪去最初草创时候的激情，我们需要用更理性的思维、更勤勉的态度，对待人生的每一次选择，缔造自己的‘王国’。”陈松不仅与大家分享自己的创业故事，也为现场打算创业的同学提供了专业意见。

杭州财经学院大四学生吴江英特地从杭州赶来，现场她听得非常认真，时不时做笔记。她说：“我一直打算做‘思维培训’类的创业项目，但一度比较迷茫，这次有这么多前辈的经验可供分享，我对商业模式有了更清晰的认知。”宁波大学大二学生韩军也收获颇丰，他正打算休学一年专注创业，注册一个食品公司。“今天碰到许多志同道合的朋友，撞出不少火花！”

日本早稻田大学博士、宁波大学信息学院教师陈杰辉给出建议，大学生创业越来越热，但光有激情和热血是不够的，对项目、团队、资金等需要综合考虑。“更理性的创业，才能达到梦想的彼岸。”

校园毕业季再献爱心



在宁波大学公寓广场，不少毕业生日前将旧衣物投进旧衣回收箱。当天，城管垃圾分类工作“校园毕业季旧衣物回收”在宁大启动。据介绍，当天回收来的旧衣物有600多公斤，较新的整理后将作为慈善进行捐赠，其余的将资源再利用，如制作成拖把、抹布等。

（胡建华 范奕齐 摄）

海曙依法从重处罚销售过期食品的行为 案值不到三千，罚款六万

本报讯（记者张燕 通讯员卢群力）日前，海曙区市场监管局查获一起出售过期母婴食品及涉嫌虚假宣传案，虽然涉案过期食品不到3000元，但店主被罚6万元。

执法人员根据举报，在翠柏路一家连锁品牌母婴店发现，店内正在销售过期食品，还有涉嫌虚假宣传的广告牌。原来，1月中旬，店主将临近保质期的食品进行“买一送一”促销。到4月初执法人员现场检查

时，有5种食品已过期，具体包括英氏多乐智香蕉营养饼干2盒、英氏营养猪肉酥4盒、雅培喜康力2段奶粉5盒、美赞臣安婴妈妈奶粉1盒和美赞臣安儿宝奶粉20盒。上述32盒过期食品均未售出，即被执法人员依法扣押，案值2817.6元。

执法人员同时发现，店主为了宣传公司新上架的一款奶粉，制作了宣传牌，并写着“是荷兰第一品牌有奶奶粉”。奶粉富含VB1、VB2，富含Fe、

Ca，奶源新鲜，从牛奶挤下来到生产为奶粉仅180分钟”字样。对于上述内容，当事人无法提供相关证明依据。

海曙区市场监管局执法人员认为，当事人销售过期食品的行为涉及人身安全，且都是母婴食品，过期食品品种较多、数量较大，在没收违法经营食品的同时，依法对其处罚4万元。而对于店主涉嫌虚假宣传的行为，在责令停止、要求消除影响后，罚款2万元。



近日，江东区明楼街道举行“先锋志愿淘”品牌创建活动，在现场，志愿者们向辖区居民免费发放马桶节水阀。这种节水装置属于水箱控水零件，能收到明显的节水效果。（丁安 杨晓丽 摄）

大港工业区百余家企业不再为技术难题发愁 北仑“企管门诊”请专家把脉

本报讯（厉晓杭 陈红 金旭孟）企业遇到技术难题，寻求专家无果，社区也束手无策，今后在北仑大港工业区，这样的难题将得到缓解。近日，该社区成立“企业技术与管理门诊”，特邀宁职院14位专家，为企业“把脉问诊”。

大港社区是一个纯工业社区，辖区内有379家企业，员工近10万人。社区党委书记朱红明介绍，社工走访企业时，发现不少企业尤其是中小微企业在发展中遇到技术和管理方面的

瓶颈和困难，仅依靠自身力量无法解决。为此，社区积极与宁波职业学校对接，试图借助“外脑”帮助企业解决“疑难杂症”。

笔者了解到，为大港社区提供服务的14位专家教授的研究领域较为宽广，涵盖新能源、新材料、电子信息、装备制造、材料成型及控制等行业，每位专家在自己的领域有一定的专业优势。这些天，宁波奥比特灌溉设备有限公司分管生产的厂长陈亨文一直为如何优化电子拍蚊器的自动

化装配而苦恼。在自动化领域颇有研究的专家熊瑞斌博士马上给出专业建议：“可以设计一个弹匣式装料装置，辅助以两端推平的方式进行进料。也可以设计一个回转工作台，两个工位完成装配。”

朱红明表示，针对生产加工、种植技术等方面遇到的困难和疑惑，“企管门诊”的专家顾问将深入企业生产第一线进行现场技术指导，切实为企业排忧解难。宁波“新月仪器”总经理张建军感慨道：“有了这么一个专业且优质的服务平台，今后若碰上难题，再也不愁了。”

让老年人面对网络不着急

张 弓



北京市钱粮胡同有个“咱爸咱妈学电脑”班。这个公益性课堂开班已有半年，学员多是老人。今年3月底第一期结束时，很多老人不但能用拼音打字与家人交流，还学会了写博客、发微信（6月13日《人民日报》）。

网络技术发展的速度，别说老年人，就是年轻人要步步紧跟，也得用点力气。老年人由于脑子反应慢了，跟上快速发展的网络困难更多。“咱爸咱妈学电脑”发起人王宝立前几年经常义务帮老人修电脑，他发现许多老年人不会用电脑后，萌生了办电脑课堂的想法。从老人的特点出发，他的课堂坚持两条：一是针对老人的需要，从开机、关机这些最基础的技术教起；二是全免费。所以很受老人们欢迎，第一天开课，就有60多位“咱爸咱妈”参加，一位七十多岁老大娘带着饭盒坐两小时公交车赶来听课。

这个电脑班不仅让原来面对网络干着急的老年人能运用自如了，而且帮他们解决了与小辈和老朋友沟通上的困难。从养生学角度说，融入社会还有益于他们的身心健康。

社会进步的红利应该让每一个成员分享。王宝立此举的意义就在这里。如果有人想仿效，我倒觉得少量收点成本费用老人们也会接受。毕竟，被社会搁在边缘上的滋味，不好受。

市“双百双高”企业总裁 培训工程首期结业 第二期培训工程启动

本报讯（实习生项一嵌 记者沈朝晖）6月13日，市双百双高企业总裁培训工程首期结业仪式暨第二期启动仪式在宁波经理学院举行。首期140名企业家学员济济一堂，回顾一年来同窗学习的历程和收获，与第二期145名学员交流学习的心得和体会。

该培训工程由市委组织部、市经信委、市科技局、市教育局和浙大宁波理工学院和宁波经理学院共同举办，为期三年，旨在深入贯彻“人才强市”战略，打造一支具有战略眼光和创新意识的管理人才队伍，培养一批成长速度快品牌竞争力强的科技创新企业，搭建一个学习及互动的政府高效企业综合交流平台。培训对象为宁波市百家行业龙头骨干企业、百家品牌企业、高成长型企业、高新技术企业的负责人，以及在宁波创业的海外高层次人才。

第一期培训工程历时一年。据了解，第二期培训工程采取解经济发展形势、解行业专家智慧、解知名企业经验，构建企业产学研合作链条“三解一构”模式，让企业家学员学习经营理念。

市委常委、组织部部长杨立平鼓励新老学员传承老一辈宁波帮精神，不断提升自己，带领企业增强行业影响力和带动力。

民盟市委召开 十三届六次全体会议 许亚南当选民盟宁波市第十三 届委员会主任委员

本报讯（记者吴向正 通讯员张冬青）昨日，民盟宁波市第十三届委员会第六次全体会议在中山饭店举行，民盟浙江省委主委成岳冲出席会议并讲话，民盟浙江省委专职副主委徐向东，民盟宁波市委原主委徐季予、刘光奎参加会议。

由于当选民盟浙江省委委员会主任委员及工作调动的原因，成岳冲同志请求辞去民盟宁波市第十三届委员会主任委员、常务委员、委员职务。会议通过了成岳冲同志的辞职请求，选举许亚南同志为民盟宁波市第十三届委员会委员、常务委员、主任委员。

中共宁波市委统战部 and 民盟市委对口联系的市有关部门负责人应邀出席会议。

鄞州交警一小时查获 工程车交通违法414起

本报讯（记者王晓峰 通讯员董力军 李方鸣）工程车交通违法行为一直以来是整治的难点，屡整屡犯。日前，鄞州交警部门开展了突击性的工程车专项整治行动，10个检查站点，一小时查获交通违法行为414起。

据悉，这一次的专项整治行动重点为工程车违反交通信号行驶、闯禁行、未按规定期限进行安全技术检验、故意遮挡号牌、超载等交通违法行为。为了使整治行动取得成效，鄞州出动80余名交警，设立了10个专门检查站点，对行经检查站点的工程车逐一拦截检查。

关于 2014 年上半年度单位招用就业困难人员办理社会保险补贴的通告

为做好 2014 年上半年度单位招用就业困难人员社会保险补贴，现将有关事项通告如下：
一、2014 年上半年度单位社会保险补贴申报受理时间为 2014 年 7 月 1 日至 2014 年 7 月 9 日止，逾期不予受理。
二、申报办理地点：单位到社会保险参保地的就业管理服务机构申报受理点办理。
三、为方便申报单位领取社会保险补贴，单位社保补贴资金的发放现从网上银行发放到各申报

单位，请首次申报单位申报时，同时携带本单位的银行开户许可证复印件。
四、失业人员本人不得参与单位社会保险补贴的申报办理。
五、咨询电话
市就业管理服务局：83867299
海曙区就业管理服务处：87451879
江东区就业管理服务处：87811397
江北区就业管理服务处：87535920

镇海区就业管理服务处：86250330
北仑区就业管理服务处：86784032
鄞州区就业管理服务处：28830068
保树区社会保险管理处：86821239
高新区人力资源开发服务中心：87917521
东钱湖区人社社保服务中心：88366905
大榭开发区劳动就业服务中心：86762306
宁波市人力资源和社会保障局
2014 年 6 月 16 日

关于 2014 年上半年度城镇大龄失业人员 灵活就业申请灵活就业社会保险补贴的通告

为便于城镇大龄失业人员灵活就业申请 2014 年上半年度灵活就业社会保险补贴，现将有关事项通告如下：

一、灵活就业社会保险补贴办理地点
申请人到本人失业登记所在地的街道（乡镇）社会保障和救助站或区劳动保障就业部门指定的受理机构进行申报。

二、申报灵活就业社会保险补贴时间
2014 年上半年度申报时间为 2014 年 7 月 15 日至 2014 年 7 月 25 日止（休息日除外），逾期不再补办。

宁波市人力资源和社会保障局
2014 年 6 月 16 日

关于 2014 年上半年度就业困难 人员申请再就业援助补贴的通告

为便于就业困难人员申请 2014 年上半年度再就业援助补贴，现将有关事项通知如下：

一、再就业援助补贴办理地点
申请人到本人失业登记所在地的街道（乡镇）社会保障和救助站（高新区到江南路 599 号科技大厦）进行申报。

二、再就业援助补贴申请的时间
2014 年上半年度再就业援助补贴申请时间为 2014 年 7 月 15 日至 2014 年 7 月 25 日止（休息日除外），逾期不再办理。

宁波市人力资源和社会保障局
2014 年 6 月 16 日