

千米电缆“爬上”宁波第一高楼

本报讯（记者冯瑄 通讯员王慕宾 谭智）“往上，慢一点，小心！”昨天，在“宁波第一高楼”——宁波环球航运广场大楼内，40余名电力职工开始进行10千伏配电电缆敷设。这是我市有史以来实施的最高建筑体电缆铺设工程。

宁波环球航运广场（国航二期）位于东部新城中心商务区，共计52层，建成后将与国际航运服务中心（国航一期）大楼一起，成为全市集聚国际著名港、航、物流、贸易企业的主要平台，为航运公司及关联企业服务。

甬电配网公司副总经理潘沛峰介



在东部新城宁波航运中心内,宁波电力配网公司施工人员正在用绞磨机把碗口粗的主电缆通上高楼。
(胡建华 王慕宾 谭智 摄)

鄞州举办跨境电商高峰论坛

本报讯（记者杨绪忠 通讯员侯佑君）2014中国跨境电商高峰论坛日前在鄞州区举行，来自国内的知名电商企业就电商发展新趋势、新技术作了交流和互动。

本次高峰论坛是由鄞州商务局主办，宁波网商会、阿里巴巴集团宁波分公司承办。论坛邀请了电商届领袖和电



有人陪着刚高中毕业的女儿去支教，有人带着上幼儿园的女儿去支教，有人退休后放弃高薪去支教……

宁波志愿者在甘肃陇西书写大爱

素有“爱心城市”之称的宁波市近几年注册志愿者人数稳定在28万人左右，他们奉献自己的体力和时间帮助他人。他们中的绝大多数在宁波积极投身于各种志愿服务活动，也有一些志愿者离开家乡、告别亲人，到异乡服务，书写人间大爱。“牵手筑梦”公益项目的志愿者们就是众多到异乡服务的志愿者中的一群。

2012年夏天，在鄞州银行公益基金会的支持下，“牵手筑梦”公益项目的三位志愿者启程前往甘肃省定西市陇西县支教，之后，爱心接力棒每半年换一次，至今已经有5批共23名志愿者前往陇西支教（目前第五期四位支教老师正在支教中），他们在这片土地上书写了许许多多的大爱故事。

父亲陪着女儿去支教

2013年2月26日，“牵手筑梦”第二期9名志愿者到达甘肃陇西进行支教，他们中有一对父女——劳剑刚和劳嘉楠，父亲在我市一家广告公司工作，女儿是一名学生。

当时，女儿劳嘉楠17岁，正准备出国留学考试。一次，她无意中在电视上看到“牵手筑梦”正在招人，很想报名，但她尚未满18周岁，按规定不能单独去支教。于是，劳剑刚放下手头的工作，随女儿前往。

他们支教的学校叫齐心小学。女儿当英语老师，爸爸教梦想课程。没有床，父女俩用椅子、木板搭起了床；早晚温差大，父女俩就烧炭取暖。

不仅生活上，他们工作上也面临着很多困难。这里的孩子普遍内向，不太愿意和来自城里的父女俩交往。他们尝试着和孩子们做朋友，买来零食拉近和他们的距离，还经常去家访。父女俩去了每一个学生的家，学生们的家多半很贫穷，遇到特别贫穷的家庭，便会拿出钱送给他们。慢慢地，孩子们爱跟父女俩说话了，进而和他们成了无话不谈的好朋友。

劳剑刚研发了《指尖上的梦想课程》，其中有撕纸课、橡皮泥课等，通过玩启发学生，让他们想像未来。很快，梦想课程成了齐心小学人见人爱的课。

“历时一学期的支教过程中，我们走访了全部学生的家庭，心里只有一个愿望：让孩子们能在明亮的灯光下，坐在正常的桌椅上面对他们的学习、他们的生活、他们的未来……”2013年7月，父女俩在齐心小学一学期的支教任务结束了，但对那儿的牵挂也更多了，一回到宁波，劳嘉楠就通过自己的QQ空间等，向亲朋好友发布学生的需求，发起了公益募捐，最后筹得3万余元，用这笔钱给齐心小学买了120套新桌椅，还为每位学生的家里装上了台灯。

带着上幼儿园的女儿去支教

今年2月，“牵手筑梦”第四期志愿者到达甘肃陇西，他们中有一对母女。母亲郑琴是去支教的，但她放心不下上幼儿园的女儿，便带着女儿一同前往。

郑琴原本是网店店主，去支教后网店就暂停了。郑琴支教的学校是先锋小学，让她不能接受的是学校的厕所，全是蹲坑，高度两米多，稍有不慎掉下去，后果不堪设想。

第一次见学生，郑琴发现孩子们普遍有些羞涩，四年级的学生有些还流着鼻涕甚至直接用胳膊擦鼻涕，上课不少学生会偷吃零食……虽然生活习惯差了些，但也许是她带了女儿的缘故，孩子们个个喜欢围在她办公室和她闲聊。

郑琴了解到孩子们的早餐馍馍如石头般冰冷坚硬，便和其他几位支教老师在微信朋友圈里募捐来了微波炉、蒸锅之类的东西，帮孩子们加热早餐，她还从县城买了蛋糕给孩子们集体过了次生日，有些孩子是第一次吃蛋糕，有些几年没吃蛋糕了，吃到最后，孩子们照着电视剧的场景，相互追逐着用蛋糕抹脸，气氛一下子达到高潮。

孩子们也很懂得感恩，几个人拼凑零钱给郑琴和女儿买来零食，虽然被她果断拒绝了，但孩子们仍要送来。问他们为什么要买，一致回答：“你给了我们好吃的，我们当然也要给你好东西啦！”简单的言语折射了山里娃的淳朴和真挚。

到陇西两个月后，郑琴回了趟宁波，走的那天，孩子们都挤在她的办公室，一直追问：“老师，你这是临时回去还是不再回来了？”在门口等班车的那会儿，班上12个孩子一哄而上，问她要电话号码，久久不肯离去，有几个学生开始偷着流泪。

郑琴从今年二月底踏上陇西这片土地后，隔三差五就会发些支教文字和照片，感召很多朋友献出了爱心，她陆续收到衣物、书籍和各种文具。

“爱是相互传递的，这里的孩子害羞不善于表达自己的情感，但他们总会力所能及帮着做些事情。”郑琴说，她付出了爱，也感受着爱，孩子们会帮着生煤炉、挑水，还送来自家种的土豆，班上一个调皮的男生还附带带条送来野菜。

退休后支教圆梦

几年前，张沛沛从我市一家医院口腔科退休

“市民旅游日”送福利 本周六全市42家景区门票平价惠民

本报讯（记者曹爱方 通讯员沈宁 钟骄阳）笔者从市旅游局获悉，在今年10月18日的“市民旅游日”，全市42家景区门票平价惠民。

“市民旅游日”与“5·19”中国旅游日、“爱心旅游直通车”、“千万旅游消费券大派送”活动一起，已成为宁波市民广泛参与的惠民旅游盛会。“市民旅游日”定于每年10月的第2个星期六，今年恰逢国庆调休，为了让更多市民享受优惠政策，市旅游局决定将今年的“市民旅游日”顺延到10月18日。

作为2014宁波旅游节的重头戏，今年“市民旅游日”活动继续秉持“创新、惠民、节俭、实效”的原则，不断深化“让旅游成为休闲方式，让休闲融入幸福指数”的主题理念，在总结前6届的活动经验以及听取广大市民意见的基础上，在全市42家旅游景区推出“市民旅游日”当天票价优惠举措。购票时，宁波大市范围居民凭身份证或经公安机关认证的居住证、暂住证均可享受优惠。

据了解，今年“市民旅游日”活动票

50万尾“月光鱼”放流樟溪河 古镇鄞江举办澄浪潭鱼文化节

本报讯（记者朱军备 通讯员石婉铃）昨天，第8届鄞江澄浪潭鱼文化节在鲍家墩举行，鄞江、龙观、章水三镇的小学生代表、环保志愿者同时向鄞江的上游——樟溪河放流总计约56万尾的“月光鱼”、淡水石斑鱼和马口鱼。

“月光鱼”学名“细鳞斜颌鲴”，因它游动时常跳出水面泛起银白色的光，被当地人称之为“月光鱼”。2007年，鄞州区渔业和科技部门联合攻关，在全省首

四明山全民健身运动季开幕 丹山赤水柿子节同时举行

本报讯（记者曹爱方）昨日上午9时半，来自余姚市自行车运动协会的80名会员，从余姚大岚镇夏家岭出发，向大岚镇柿林古村骑行，丹山赤水柿子节暨四明山全民健身运动季正式拉开帷幕。

这一活动由大岚镇政府、余姚市旅游局、丹山赤水风景区等举办。与往年不同的是，举办方今年将全



有人陪着刚高中毕业的女儿去支教，有人带着上幼儿园的女儿去支教，有人退休后放弃高薪去支教……

宁波志愿者在甘肃陇西书写大爱

素有“爱心城市”之称的宁波市近几年注册志愿者人数稳定在28万人左右，他们奉献自己的体力和时间帮助他人。他们中的绝大多数在宁波积极投身于各种志愿服务活动，也有一些志愿者离开家乡、告别亲人，到异乡服务，书写人间大爱。“牵手筑梦”公益项目的志愿者们就是众多到异乡服务的志愿者中的一群。

2012年夏天，在鄞州银行公益基金会的支持下，“牵手筑梦”公益项目的三位志愿者启程前往甘肃省定西市陇西县支教，之后，爱心接力棒每半年换一次，至今已经有5批共23名志愿者前往陇西支教（目前第五期四位支教老师正在支教中），他们在这片土地上书写了许许多多的大爱故事。

父亲陪着女儿去支教

2013年2月26日，“牵手筑梦”第二期9名志愿者到达甘肃陇西进行支教，他们中有一对父女——劳剑刚和劳嘉楠，父亲在我市一家广告公司工作，女儿是一名学生。

当时，女儿劳嘉楠17岁，正准备出国留学考试。一次，她无意中在电视上看到“牵手筑梦”正在招人，很想报名，但她尚未满18周岁，按规定不能单独去支教。于是，劳剑刚放下手头的工作，随女儿前往。

他们支教的学校叫齐心小学。女儿当英语老师，爸爸教梦想课程。没有床，父女俩用椅子、木板搭起了床；早晚温差大，父女俩就烧炭取暖。

不仅生活上，他们工作上也面临着很多困难。这里的孩子普遍内向，不太愿意和来自城里的父女俩交往。他们尝试着和孩子们做朋友，买来零食拉近和他们的距离，还经常去家访。父女俩去了每一个学生的家，学生们的家多半很贫穷，遇到特别贫穷的家庭，便会拿出钱送给他们。慢慢地，孩子们爱跟父女俩说话了，进而和他们成了无话不谈的好朋友。

劳剑刚研发了《指尖上的梦想课程》，其中有撕纸课、橡皮泥课等，通过玩启发学生，让他们想像未来。很快，梦想课程成了齐心小学人见人爱的课。

“历时一学期的支教过程中，我们走访了全部学生的家庭，心里只有一个愿望：让孩子们能在明亮的灯光下，坐在正常的桌椅上面对他们的学习、他们的生活、他们的未来……”2013年7月，父女俩在齐心小学一学期的支教任务结束了，但对那儿的牵挂也更多了，一回到宁波，劳嘉楠就通过自己的QQ空间等，向亲朋好友发布学生的需求，发起了公益募捐，最后筹得3万余元，用这笔钱给齐心小学买了120套新桌椅，还为每位学生的家里装上了台灯。

带着上幼儿园的女儿去支教

今年2月，“牵手筑梦”第四期志愿者到达甘肃陇西，他们中有一对母女。母亲郑琴是去支教的，但她放心不下上幼儿园的女儿，便带着女儿一同前往。

郑琴原本是网店店主，去支教后网店就暂停了。郑琴支教的学校是先锋小学，让她不能接受的是学校的厕所，全是蹲坑，高度两米多，稍有不慎掉下去，后果不堪设想。

第一次见学生，郑琴发现孩子们普遍有些羞涩，四年级的学生有些还流着鼻涕甚至直接用胳膊擦鼻涕，上课不少学生会偷吃零食……虽然生活习惯差了些，但也许是她带了女儿的缘故，孩子们个个喜欢围在她办公室和她闲聊。

郑琴了解到孩子们的早餐馍馍如石头般冰冷坚硬，便和其他几位支教老师在微信朋友圈里募捐来了微波炉、蒸锅之类的东西，帮孩子们加热早餐，她还从县城买了蛋糕给孩子们集体过了次生日，有些孩子是第一次吃蛋糕，有些几年没吃蛋糕了，吃到最后，孩子们照着电视剧的场景，相互追逐着用蛋糕抹脸，气氛一下子达到高潮。

孩子们也很懂得感恩，几个人拼凑零钱给郑琴和女儿买来零食，虽然被她果断拒绝了，但孩子们仍要送来。问他们为什么要买，一致回答：“你给了我们好吃的，我们当然也要给你好东西啦！”简单的言语折射了山里娃的淳朴和真挚。

到陇西两个月后，郑琴回了趟宁波，走的那天，孩子们都挤在她的办公室，一直追问：“老师，你这是临时回去还是不再回来了？”在门口等班车的那会儿，班上12个孩子一哄而上，问她要电话号码，久久不肯离去，有几个学生开始偷着流泪。

郑琴从今年二月底踏上陇西这片土地后，隔三差五就会发些支教文字和照片，感召很多朋友献出了爱心，她陆续收到衣物、书籍和各种文具。

“爱是相互传递的，这里的孩子害羞不善于表达自己的情感，但他们总会力所能及帮着做些事情。”郑琴说，她付出了爱，也感受着爱，孩子们会帮着生煤炉、挑水，还送来自家种的土豆，班上一个调皮的男生还附带带条送来野菜。

退休后支教圆梦

几年前，张沛沛从我市一家医院口腔科退休

价优惠幅度大，景区涵盖广，并且推出了几条深受市民喜爱的旅游线路。其中包括：“亲子互动游”主题线路，如宁波海洋世界，成人票原价150元、优惠后80元，儿童票原价100元、优惠后50元；宁波雅戈尔动物园，成人票130元、优惠后70元，优待票原价70元、优惠后40元；宁波科学探索中心、鄞州天官城堡等景区，全部半价优惠。“休闲养生游”主题线路，如余姚四明山国家森林公园、奉化黄贤海上长城森林公园、慈溪宁波大桥生态农业庄等景区



昨天下午，鄞州区首南街道在首南第一小学举行气排球比赛决赛，来自辖区内各机关单位、社区、企业等8支队伍参加角逐。（徐能 李祯 摄）

一晚上来了4个心肌梗塞患者

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员周宏林）笔者近日从市第一医院了解到，国庆长假七天里几乎日日有心肌梗塞患者送到该院急救，最多的一次是一个晚上来了4个心肌梗塞患者。他们中年纪最大的77岁，最小的32岁，大部分是中年人，大多患有高血压、高血脂和高血糖。

据该院心内科医生介绍，从上月下旬开始，心肌梗塞的病人逐渐增多。来自宁大附属医院、市李惠利医院和市第二医院的急诊统计表明，这段时间，心肌梗塞病人也呈上升趋势。医生分析，进入10月以来天气转凉，那些原有“三高”症状的患者更易诱发心肌梗塞。

市急救中心1日至7日的出车统计也表明，心脑血管出车占到总出车量的四分之一，高于夏季。

多数患者发病前有征兆：包括胸闷、气短、乏力、频繁剧烈的胸痛等。胸痛同时可能伴有恶心、呕吐、大汗等，这种疼痛有向肩背部放射样症状，一般持续半小时以上，这就极有可能是心肌梗塞。尤其是有心脑血管基础疾病的中老年人，一旦发生胸痛，最好有药吃药，有氧吸氧，并尽快就医。

心肌梗塞的最大危险因素是高血压与高血脂，控制心梗要从控压和降脂这两个根本做起。