



眼睛干涩 胃肠不适 颈椎疼痛…… “世界杯综合征”你中招了吗

记者 潘旭婷 通讯员 舒静

世界杯的到来,让每个夜晚成了球迷的狂欢时刻。不过,连续的狂欢日,也给身体敲响了一阵阵警钟。

最近一段时期,县第二人民医院眼科门诊来了不少“干眼症”患者。医生一问诊,很多患者都是因为熬夜看球赛导致眼睛不适。市民孙先生是个铁杆球迷,若是说起自己喜欢的球队、球星,眼睛会发光。不过最近几天,明显感觉眼睛有点睁不开。刚开始以为是睡眠不足,每天早晨起床,用热毛巾敷下,感觉稍微舒服点,不过没过多久眼睛又会酸胀。昨天,孙先生发现自己眼睛有点睁不开,一直处于红肿状

态,这才急忙跑到县第二人民医院眼科门诊。经医生检查,发现孙先生双眼结膜充血,BUT(泪膜破裂时间)<5秒,Schirmer试验(泪液分泌试验)<5mm,诊断为“干眼症”。“四年一度的世界杯热潮来袭,熬夜看球在所难免,但一定要做到看球护眼两不误。”眼科医生邬明军说,“第一,熬夜看球赛时,不要关灯。第二,要注意眼与屏幕之间的距离,中场休息时,最好能闭目养神或者远眺一下,缓解眼疲劳。第三,出现轻度干涩症状,可以滴点人工泪液类的眼药水润滑眼表,或热敷眼部。如果眼睛出现不适,应及时去医院检查,以免错过治疗时间,对眼睛和视力造成不可逆的

严重伤害。”其实,连续熬夜看世界杯,不仅会造成眼睛方面的问题,还要警惕“世界杯综合征”。县第二人民医院中医科主任陈芳说,“世界杯综合征”主要表现在四个方面:一是激烈的比赛,导致球迷情绪波动大,易诱发心脑血管疾病;二是晚上边看球边吃东西,给肠胃造成负担,容易诱发胃肠道疾病;三是同一姿势长时间看比赛会出现颈椎疼痛、腰间盘突出等疾病;四是连续熬夜看球影响睡眠。陈主任提醒广大球迷,应当尽量避免持续熬夜观看,可有选择地观看比赛;夜宵要选择吃清淡易消化的食物,不建议吃油腻煎炸食

本周开启“水深火热”模式 “高温+雷阵雨”,最高温直抵35℃!



本报讯(记者 曹维燕)本周雷阵雨充当加湿器,高温支起大锅给我们蒸桑拿。本周开启“水深火热”模式,大家出门要记得带伞,防雨又防晒。任何只打雷不降温的雷阵雨都是耍流氓。新的一周,雷阵雨从周一到周四都将准时在午后报到,但是局部的雷阵雨似乎一点都降不了温,反而让空气湿哒哒黏糊糊。我们只想说,雷雨同学,我们要的是制冷空调,不是加湿器啊!最近的雨下得确实“不敬业”,典型的“光打雷不下雨、雷声大雨点小”,不仅不降温,也不解渴。目前我们还处在梅雨控制期,但今年“梅姑娘”的踪迹捉摸不定,打起了“温柔”牌。入梅后,雨水并不算

多。刚刚过去的这个双休日,我县基本上是多云天气,气温相对凉爽。局部地区有雨,但也多以阵雨为主,雨量也不算大。这不仅没有缓解暑热,而且让我县的水库集体“喊渴”,记者从县水利部门了解到,我县各水库蓄水普遍偏少,供水异常紧张,再次提醒广大市民要注意节约用水。再说高温开启“蒸桑拿”服务。周一到周四,提供湿蒸服务,主要通过蒸汽与皮肤的接触,扩张毛孔,排除毒素;周五到周六,开启干蒸服务,太阳加大炙烤力度,不仅排汗除湿,减肥塑形,还有美黑功效!据县气象部门预测,2日至5日,“多云天气+午后雷阵雨”模式上线,温度25-33℃,高温高温加持,体感会较为闷热;6日之后,晴到多云天气为主,最高温35℃,只能用热热来形容了。

八旬老党员捐款万元为党庆生

本报讯(记者 章颖 通讯员 蒋佳颖)七一前夕,80多岁的老党员赵鸿振,怀着对党的深厚感情,向县慈善总会递交了一笔1万元善款,以这种特殊的方式来为党庆生。记者了解到,赵鸿振老人是一名退休教师,这也是他今年第

二次向县慈善总会捐款。2012年,赵鸿振在县慈善总会设立了名为“加晋慈善冠名基金”的小额冠名基金,六年来连续捐款22次,金额从2000元到5000元不等,累计捐款4.1万元,用于救灾、助学等各类扶贫济困项目。



赵鸿振老党员向县慈善总会捐款

致敬老党员

昨日,宁海县创艺早教中心的孩子与家长正在桥头胡街道给50年党龄的老党员献花。在党的97华诞之际,该县中心组织老党员与讲述党建故事的老党员活动,给老党员献花,送上慰问品、听老党员与讲述党建故事,充分表达了他们对老党员的由衷敬佩以及节日祝福。(记者 惠光亮 摄)

企业夏季高温津贴标准提高了! 室外、室内作业分别提至300元/月、200元/月

本报讯(记者 方景霞 通讯员 虞晓帆)日前,浙江省人力资源和社会保障厅发布了《关于调整企业夏季高温津贴标准有关问题的通知》(浙人社发〔2018〕65号),决定适当提高企业职工夏季高温津贴标准。根据该通知,企业职工夏季高温津贴标准调整为:室外作业人员每人每月300元;室内作业人员每人每月200元。发放时间为4个月(6月、7月、8月、9月)。工作性质在室外与室内来回流动交替或在室外在室内外,高温炉前作业的,视同室外作业。记者了解到,原来的高温津贴标准为:高温作业人员225元/月、非高温作业人员180元/月、一般工作人员145元/月。此次高温津贴不

是在标准上还是在工作性质划分上都有了一定的调整。同时,通知还明确规定夏季高温津贴不包括在最低工资标准范围内;企业不得因高温津贴增加而降低劳动者工资;因高温天气停止工作、缩短工作时间的,企业不得扣除或降低劳动者工资。同时,记者还了解到,《防暑降温措施管理办法》规定劳动者高温津贴需纳入工资总额,且明确表示用人单位不可以用绿豆汤、冷饮等防暑降温饮料充抵高温津贴。若企业不发放或降低高温津贴,可以向县人社局劳动监察大队投诉,也可以提交书面材料申请劳动仲裁,以维护自身合法权益。企业职工与用人单位存在劳动关系的员工,试用期也包括在内。

机关党员无偿献血 献礼建党97周年

近日,“党群同心圆”志愿服务平台发布“心系群众 血浓情深”机关党员无偿献血活动,组织机关党员发挥模范带头作用,挽起袖子奉献爱心,以“热血”献礼建党97周年。短短一个半小时,24名党员累计献血7400毫升。(记者 何莎莎 通讯员 刘代红 摄)



机关党员无偿献血

无可奈何花落去 似曾相识燕归来

我看世界杯

小曼

熬夜看了前晚世界杯八分之一决赛,法国4:3阿根廷,乌拉圭2:1葡萄牙。梅西携手C罗告别世界杯,绝代双骄黯然离场。

如果说葡萄牙是败在了乌拉圭大巴防反自己的战术,那么阿根廷是败给了自己。

统计显示,乌拉圭下半场仅有一次射门,就是卡瓦尼洞穿葡萄牙防线的进球。

卡瓦尼受伤下场之后,乌拉圭后场留九个人,前场只留苏亚雷斯一个人。最后十分钟,葡萄牙球员可以趟大脚过中场没有人防守,乌拉圭九个人缩在禁区。

乌拉圭真的是把防反发挥到了极致,葡萄牙面对铁桶阵毫无下嘴之地。在葡萄牙20次的进攻中,只有五脚打正,1粒进球。C罗本场比赛六次射门,仅一次射正,无一进球。

而阿根廷和法国的比赛是本届世界杯最好的比赛,点球、逆转、再被逆转,下一个天之骄子,青春风暴,一场荡气回肠的4:3,我们送走了梅西,也送走了我最喜爱的阿根廷!小组赛惊险出线,淘汰赛第一轮不得不面对强大的法国,原本还抱着一丝丝侥幸,凭着上届世

杯亚军班底和经验,也许阿根廷可以越过法国,当韩国把德国拉下马的那一刻,我相信有很多和我一样心态的人——阿根廷少了一个最强的人——梅西的缺席来了,但我们都错了,桑保利不是萨维利亚,梅西更不是马拉多纳,毕竟小梅西、比格利亚他们也已经老了4岁了,时间就是一柄无形的刀,这四年间岁月在他们的身上留下了一道道无痕的伤疤,命运也和他们开了玩笑。朋友们都爱开玩笑:阿根廷是超一流的锋线,二流的中场,三流的防线,不入流的门将,的确,一个存在着明显短板的球队是不可能走远的。更何况还有主教练桑保利让人看不懂的战略安排,梅西不在中锋,回撤到中场之后,阿奎罗坐冷板凳,明明知道法国前场两边速度快,中场防守支援不足,下半场领先后,还不摆大巴防守,本来后防线就老迈速度慢,还全线压上去,结果让人打反击,被连进三球,追追不上,本届世界杯四场比赛,四套阵型阵容打法,各种扬短避长的战术用人。上帝会眷顾的阿根廷永远不缺球星甚至巨星,否则天空为什么是蓝天和白云?上帝也是公平的,他只会眷顾那些努力了也准备好了的人,阿根廷浪费了自己的天赋,再见了,阿根廷,再见了梅西。一个时代落幕了,这是一个伟大的时代!我们这一代球迷是幸

运的,虽然没见过球王贝利踢球,但在录像里看马拉多纳的连过六人和上帝之手,见证过荷兰三剑客笑傲江湖,见证过忧郁王子巴乔,见证过外星人罗纳尔多,见证过中场大师齐达内,见证过南美璀璨的群星罗马里奥、里瓦尔多、罗纳尔迪尼奥、里克尔梅、贝隆、奥尔特加、雷东多,见证过欧洲闪耀皇马特乌斯、博格坎普、亨利、贝克汉姆、巴拉克、范尼斯特鲁伊、劳尔。更幸运的是我们还见证了梅西和C罗的时代,从七八岁初露峥嵘,到登上巅峰引领时代,再到今天俄罗斯世界杯双双离场,2008年到2018年这十年间,是属于梅西的时代,两人瓜分了这十年的全球。但是作为一名C罗迷阿根廷迷,今天也无比遗憾,遗憾的是同一天里,这个世界上最好的两名足球运动员梅西和C罗先后告别了俄罗斯世界杯。梅西和C罗拼尽全力,仍无力改写自己的命运,不同的进程,同样的结局,尽管他们已经是这个时代最伟大的球员,但那座至高无上的金杯,却仍旧那么遥不可及。遗憾的是,虽然梅西和C罗的成就早已经傲视同侪,虽然他们一次次让世界瞠目结舌,一次次刷新那些难以企及的记录,一次次将世界足球先生收入囊中,一次次带领自己的俱乐部拿下联赛杯赛冠军,

我们一直期待他们能够成为继贝利和马拉多纳之后的新球王,但就在前晚,他们彻底告别了球王之争。他们距离那个最终的“王位”,就差一座象征着国家队最高荣誉的大力神杯。或许梅西和C罗永远都无法成为“球王”了,但这并不妨碍我们继续爱他们。多年后当你我话当年,一定会记得这个“梅罗争霸”的绝代双骄时代。但是球迷们不必心伤,梅罗已经绽放了属于他们自己的光辉,他们耀眼的光芒已经温暖激励了一代人,而且足坛有才人出,梅罗永远不会是最后的传奇,足球永远不缺的就是一颗接一颗的闪耀的超新星。就在前晚,新一代的超新星,19岁的法国黑豹姆巴佩横空出世。他突进的速度让人想到了曾离球王最近的大罗纳尔多。速度与力量的代名词,无人能敌的外星人,还想起了他的前辈,同样是法国的骄傲,优雅的海布里之王亨利。当然年轻的姆巴佩现在离大罗和亨利还有不短距离,他的狂飙突进很大程度上是由阿根廷老迈脆弱的后防线衬托,他还需要在更多更坚硬的后防线前证明自己。无可奈何花落去,似曾相识燕归来,梅西、C罗花谢,但更多更年轻的和梅罗一样的星星将继续闪耀。

信息广场

上班时间(周一至周五): 上午8:30—11:30 下午1:30—5:00
地址:宁海县时代大道160号宁波银行大厦2楼218室
咨询电话:65577928

房屋租售 厂房出租 位于辛岭德星路318号(南临线旁)有1000㎡左右厂房出租,适合汽车维修,汽车贸易,有意者电话联系。 电话:13805856438	商铺出租 位于龙珠大厦宇珠商厦(中山中路108号,跃龙菜场旁)三楼有一万平方米商铺出租,每平方米0.45元,有意者电话联系。 电话:65599899	写字楼急售 位于宁波银行大厦23楼,共4间出售,面积362㎡,可单间出售,价格从优面谈。 电话:13806658188(吴女士)	遗失启事 遗失销售不动产统一发票(自开)第四联存根联一份,发票代码:233021296040,发票号码:00194718,声明作废。 郭天俊
---	---	---	---

招聘公告

宁海县体育发展中心因工作需要,面向社会公开招聘体彩销售网点专管员2名,负责宁海体彩销售网点的管理和服务工作;办公室文员1名,负责文字材料的撰写及办公室其他相关工作。具体报名方法见http://www.nbnhrc.com/, 招聘信息栏目。联系电话65582080。
宁海县体育发展中心
2018年6月29日

宁海中青旅车队 商务公务包车 (6座、19座、31座、39座、53座) 65261111 13906605322	宁海县公路运输有限公司 商务公务包车(6座、20座、16座、39座、45座、53座、60座、70座) 66928888 13732136971 (微信手机同号)	大鱼馆餐饮 倾情建造,匠心铸就,不忘初心 大隐老饭店(正学路25号) 美食热线:65111177 老馆(化工局老饭店三岔路口66号) 美食热线:65222666 大隐(府前街) 美食热线:25595555 会展中心海鲜城(金水路333号) 美食热线:13216887777 鱼说了(时尚街4F-08) 美食热线:65561888	克凡跆拳道 暑假班招生开始啦! 场馆一:宁海县青少年活动中心二楼西首 场馆二:宁海县桃源小学北大门 报名热线:65550776 15958236377	宁海县公路运输有限公司2车队 商务公务包车 (19座、29座、39座、45座、53座) 13989393993 13989331111	收购 诚信收购冲床、车床、叉车、磨床、铣床、加工中心等发电机,生铁及各种设备,置换各种二手设备。 13588608700 学校和企事业单位可免费上门发电	承接电泳加工业务 本公司承接电泳漆加工,脱脂磷化,阴极电泳漆全新流水线,地址:梅林工业区。 18067178999(王先生) 13857426590(王先生)
--	--	---	--	---	---	---