

中国宁波一号夺冠

12月13日，香港环岛大赛，中国宁波一号帆船队第一个冲过终点线，在这项汇聚众多世界一流船队的经典赛事中强势完赛，获得冲线冠军。

这是中国宁波一号功勋战船——M32级双体船在中国水域的“主场首秀”，以冠军成绩圆满收官。



中国宁波一号船员率先冲线后合影。船队供图

香港环岛大赛是亚洲最具影响力的近岸帆船赛事之一，也是第17届中国杯帆船赛的重要组成部分，200余艘船、1500多名选手同场竞技。

面对全长26海里(约48公里)的复杂航程、变幻莫测的风浪条件以及密集的岛屿航道挑战，中国宁波一号在赛前充分准备的基础上，凭借出色的团队协作和战术执行，在全程航行中保持稳定发挥，最终第一个冲过终点线，以巨大的领先优势收获在香港主场的首航佳绩。

“这次比赛对中国宁波一号意义非凡——船队首次驾驶M32双体船在香港亮相。能从200多条船中脱颖而出，我们感到无比自豪。”中国宁波一号帆船队创始人包文骏赛后表示，“本次船队的核心成员由包括奥运冠军徐莉佳在内的中国籍船员组成。船员们在近50公里的赛程中，既拼速度，也拼毅力，非常不容易，为他们点赞！”

此次参赛，中国宁波一号帆船队以中国籍船员为核心阵容，徐莉佳、刘明、郑毅均登船出战。赛前，团队针对香港水域多变的风况进行了系

统性准备，先后在14节至22节的不同风力条件下完成适应性训练。

与统一出发的传统帆船赛不同，香港环岛大赛采用“分时启航”规则——慢船先出发，快船后出发，既保障了不同类型船只的公平竞争，也让海上追逐更具悬念。本次赛事最早组别于当日8点30分起航，中国宁波一号所在的倒数第二组在10点30分出发。

比赛开局颇具挑战。启航后，维多利亚港出现仅3节左右的微风，船队一度面临因未能在12点30分前通过鲤鱼门而被判“未完成比赛”(DNF)的风险。全队通过不断努力“找风”、换舷，最终在截止时间前成功冲出港口。

正如船队战术师Jake Liddell所说：“港口周边建筑林立，风向多变，但穿过鲤鱼门后风力变得理想。”进入开阔水域后，中国宁波一号充分发挥M32双体船的速度优势，一路超越其他所有赛船，最终率先冲线。

奥运冠军、舵手徐莉佳表示，这次比赛不仅让更多帆友和公众认识了中国宁波一号，更验证了赛前集训锤炼出的团队默契。

船队期待未来能继续驾驶M32双体船在中国水域扬帆竞逐，Jake Liddell表示：“希望未来能在中国参加更多比赛，特别期待能到船队所在地宁波参赛！”

此次胜利，不仅是中国宁波一号帆船队竞技实力的展现，更是宁波城市精神与航海文化的生动融合。从宁波象山亚帆中心扬帆，到香江之畔首个冲线，船队始终承载着“敢为人先、勇立潮头”的宁波基因，在风浪中诠释着拼搏、协作与开拓的精神。

包文骏赛后激动地表示：“我们将宁波的精神带到了香港赛场。中国宁波一号帆船队充满活力，专注投入、低调坚韧，这正是宁波人精神的体现。感谢全体船员的拼搏，这份荣誉属于团队。”

据了解，未来中国宁波一号帆船队将继续肩负双重使命：一方面继续参与国际高水平赛事，在世界舞台上展现中国帆船力量；另一方面，将积极推动航海文化普及与青少年帆船培养，以体育为纽带，深化甬港交流，在更广阔的水域中传递宁波精神、展示中国风采。

记者 戴斌 通讯员 孙莹莹

吃药别乱搭！这些日常食物可能让药效“打水漂”

合理用药与科学饮食是健康的两大关键，不少人却忽略了食物与药物的相互作用。宁波市药学会医院药学专业委员会常务委员、奉化区人民医院药学部庄开赞主任提醒：一些日常饮食可能悄悄削弱药效，甚至引发严重不良反应。

水果虽好 搭配药物需“挑拣”

葡萄柚(西柚)因富含维生素C备受青睐，但其含有的呋喃香豆素类会阻碍药物体内代谢，导致药物蓄积、药效异常。

“比如，辛伐他汀等降脂药与葡萄柚同服，可能升高血药浓度，增加横纹肌溶解、肾损伤风险。”庄开赞举例，硝苯地平等降压药与之同服，可能引发突发性低血压、头晕晕厥；瑞格列奈、沙格列汀等降糖药与之同服，会增强药效，可能诱发严重低血糖。

另外，橙子、葡萄、桑葚、石榴等也含呋喃香豆素，服药时建议咨询药师或医生。

酒精碰药风险高 这些组合要“拉黑”

庄开赞表示，酒精会干扰肝脏药物代谢酶活性，影响中枢神经系统功能，与多种药物同服易引发严重不良反应。其中，头孢类、甲硝唑等与酒精同服会引发“双硫仑反应”，出现恶心呕吐、面色潮红、呼吸困难等，严重时可致休克；地西泮、艾司唑仑等镇静催眠药

与之同服，会增加呼吸抑制风险；二甲双胍等降糖药与之同服会导致血糖剧烈波动；布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药与之同服会增加消化道溃疡、出血风险。

她强调，料酒、酒心巧克力、腐乳、醉蟹醉虾等含酒精食物饮品同样危险，服药期间及停药后一段时间内，建议避免接触含酒精物质。

吃药别配奶与茶 咖啡也得暂放下

牛奶中的钙易与四环素类、喹诺酮

第41届宁波市足协杯 北仑勇盛队夺冠

12月14日，2025年甬城足坛收官大戏——中国体育彩票第41届宁波市足协杯在北仑海天文体中心足球场迎来决战。决赛中，北仑勇盛队和康铖FC队常规时间战成1比1平，通过点球大战，北仑勇盛队5比4胜出，成功卫冕。

市足协杯，记录着甬城百姓自己的足球故事，至今已延续41届的市足协杯，宝兴物流、鄞州新城、大榭银博以及海曙好美秋千等各路豪强，曾先后在冠军奖杯上刻下自己的名字。

本届杯赛进入决战的两支队伍，北仑勇盛(原宁波优翔队)曾在2018年、2024年两度夺冠，康铖FC则是首次进入决赛。

康铖FC队今年在市级赛事中表现抢眼，参加快乐杯、甬超、晚报杯等传统赛事都取得不俗战绩。不过，他们独缺一座冠军金杯来为年度征战画上圆满句号。遗憾的是，面对经验老到的上届冠军，他们最后惜败于点球大战。

值得一提的是，北仑勇盛队在本届市足协杯赛上堪称“点球之王”——从第一轮开始到最终捧杯，该队一共踢了5场比赛，其中4场依靠点球胜出，门将吕宇超成为夺冠最大功臣。

至此，2025中国体育彩票宁波市第41届足协杯圆满落幕。北仑勇盛队、康铖FC队分获冠亚军，宁大聚心队和海威股份队并列第三名。冠军阵容里的孙基强获评赛事最佳球员，曹馨程以6个进球荣获最佳射手，吕宇超4场点球大战胜出，最佳门将当之无愧。

另外，宁波四中队、宁波职教队、龙赛中学队、康铖FC队获得体育道德风尚奖。

本届市足协杯有32支业余足球队、1000多名爱好者参赛。共进行了31场比赛，产生106个进球，场均进球3.4个。作为宁波足球队选拔赛事，本次比赛还有一项重要任务：为明年参加浙江省城市足球联赛酝酿阵容。

本届足协杯由宁波市足球协会主办，宁波市体育彩票管理中心为支持单位，海天文体中心、甬超体育、NB足球协办。

记者 戴斌 通讯员 俞学丰

类等抗菌药物形成不易吸收的络合物，降低药效；与硫酸亚铁、葡萄糖酸钙、氢氧化铝等同服会加重胃肠道负担，降低吸收利用率。左甲状腺素钠片、玛巴洛沙韦片等也不能和牛奶一起服用，建议相隔4小时。

此外，茶中鞣质、咖啡中咖啡因，会干扰铁剂、钙剂、铋剂吸收，也会削弱四环素、罗红霉素等抗菌药物疗效；与麻黄、黄连等中药同服时，会与中药中的生物碱结合形成难吸收复合物，降低药效。

记者 陆麒雯 通讯员 陈智心 黄晓