

宁波直飞西双版纳增加一趟航班

10月25日起,全国民航将正式进入冬春航季,东航将新增宁波往返西双版纳航线。

新航季,在国内主干线运力投放上,东航对杭州至成都双流、太原、武汉,宁波至西安、揭阳潮汕等旅客出行热度较高的航线进行重点加密;将

保持杭州至北京每天8班、杭州至西安每天7班、杭州至昆明每天超6班的高频运力,将杭州经停烟台往返佳木斯加密至每天1班;宁波至北京保持每天6班,宁波至西安加密至每天4班。

记者 蒙子涵 通讯员 郑雨婷 俞铮



东部新城生态走廊夜景再升级

近日,东部新城生态走廊三期和二期完成照明设施提升改造,共更换庭院灯灯头175套、安装庭院灯6套、增设照树灯130套。

此次改造重点解决原有庭院灯灯头老化、光效下降等问题,在提升路面照度与均匀性的同时减少眩光干扰。

同时,在重点景观、树木周边增设照树灯,勾勒景观和树冠轮廓、渲染枝叶色彩,丰富夜景层次(见上图)。

新灯具均选用节能高效产品,并结合现有控制系统实现分时分区亮灯管理,兼顾景观效果与绿色低碳要求。

记者 边城雨 通讯员 叶屹

可以用实践成果申请学位 这5个专业先行先试

以实践成果申请学位,是当前研究生教育发展的迫切需要。国务院学位委员会办公室近日印发《关于做好专业学位研究生以实践成果申请学位工作的意见》,在前期工程硕博士用实践成果申请学位基础上,首批拟在翻译、农业、临床医学、会计、艺术5个专业学位类别先行先试。

意见要求,要严格实践成果贡献

认定标准,明确实践成果须由研究生在导师指导下独立完成或作为主要完成人承担核心内容。同步完善学位评定委员会章程、博士硕士学位授予实施细则等管理制度,更新培养方案、校内外导师遴选、原创性成果及知识产权管理等配套文件,构建全方位、全过程质量保障制度体系。

据央视新闻



宁波消防统筹开展 多类型场所疏散自救演练

为贯彻落实《全民消防安全素质提升三年行动实施方案》要求,连日来,宁波市消防救援局聚焦普及逃生自救常识,着力提升群众紧急情况下应急处置、疏散逃生和自救互救能力,在全市范围内统筹推进疏散自救演练工作,聚力打造一批疏散自救演练示范单位。

演练工作场景类型丰富、组织模式多元,结合不同场所风险特性设计科目,覆盖养老机构、大型游乐场所、高等院校、商业综合体等重点行业领域。截至目前,疏散自救演练累计覆盖从业人员、师生及社会群众2000余人次。

演练坚持问题导向,紧盯各行业

各场所的风险特点和安全短板精准施策。在宁波市公安局高新区分局,现场模拟办公楼二层起火,警报拉响后,现场人员第一时间报警,消控室同步接警,迅速启动应急响应。消防力量到场后搜救被困人员,扑灭“明火”并做好余火排查。

消防部门还在奉化岳林康养院、宁波熊出没欢乐港湾、宁波威斯汀酒店、宁波中基大厦、宁波中体城办公楼、北仑金融中心大厦、象山影视学院等行业单位开展疏散自救演练,检验应急预案可行性,理顺内部应急响应链条,推动单位主体责任落实。

记者 马涛 通讯员 鲍小静

干预半年! 幼儿园“小胖墩”少了一大半

象山县中医医院体重管理中心,每年科学减重1万余人次

体重管理已经成为国家健康战略,肥胖防控更是要从娃娃抓起。象山县中医医院体重管理中心成立5年多来,运用中西医结合方式,持续深耕科学体重干预,年均服务1万余人次。除了帮助成人肥胖人群减重,中心还把防控关口前移,走进幼儿园开展儿童体重管理。通过健康筛查、科普指导、生活方式干预,仅仅一个学期,合作的幼儿园里“小胖墩”数量就减少了一大半。



医生在门诊为患者做人体成分分析。

科学干预一学期 肥胖儿童大幅减少

“没想到减重效果这么好!”近日,象山县中医医院体重管理中心团队再次来到象山县春晖幼儿园教育集团万达园,给小朋友做了一次健康筛查,结果让人振奋:经过一个学期(2026年3月至6月)的科学干预,“健康小马队”里的小朋友标准体重比平均下降了4.3个百分点,已无重度肥胖儿童。

不少家长觉得“孩子胃口好才身体好”“小时候胖点更可爱”。事实上,儿童超重问题不容小觑。象山县中医医院儿科主任中医师、体重管理中心成员姚力副院长兼科主任表示,孩子胖不等于养得好,肥胖会影响体能、骨骼和内分泌,增加慢性病的风险。临床中,不少肥胖幼儿早早查出脂肪肝,部分已出现肝脏损伤。数据显示,我国儿童脂肪肝总患病率约6.3%,在超重、肥胖儿童中患病率高达40%。

团队入园后,通过身高体重、腰围、人体成分分析等检查,筛选出超重、肥胖儿童,组建“健康小马队”,针对性指导饮食与运动。孩子们食用营养师搭配的营养餐,每周增设

两节运动课。团队还面向幼儿园开展科普讲座,为家长一对一答疑,讲解肥胖成因、饮食调理、作息运动等要点,并建立家长群督促日常管理,营养师南楠对打卡膳食进行点评指导。

一个学期干预下来,“健康小马队”20名小朋友变化明显:8名超重儿童恢复正常,占超重组七成以上;唯一一名重度肥胖儿童转为中度肥胖。不少孩子主动调整饮食习惯,更爱户外运动。其中一名小朋友变化尤为突出,一学期下来体重从23.1公斤降至21.8公斤,减重1.3公斤,身高增长2厘米,体重回归正常范围。

下一步,象山县中医医院体重管理中心计划把万达园的成功经验推广到更多幼儿园和学校,把肥胖隐患遏制在萌芽期。

中西医结合遏制肥胖 每年接诊1万余人次

门诊号一加再加,半天的减重门诊接诊了70余位患者。随着体重管理上升为国家战略,象山县中医医院体重管理中心负责人姚丹感受到关注体重的人越来越多。

一位30多岁的小伙子,因为胖,走几步路就要喘气,夜里鼾声如雷,自己也睡不好。最要命的是,他每天胰岛素用量已经达到68个单位,因为肥胖影响工作和社交,甚至有了抑郁倾向。通过住院治疗,调整药量,科学管理生活方式,几个月后小伙子成功减重15公斤。如今他已重新开始找工作,性格也开朗很多。

一位60多岁的女士,因为肥胖导致膝盖受损,不能行走,只能坐着轮椅来到体重管理中心门诊就诊。医生询问才知道,她有多重慢病,胰岛素用量达到80单位,还要吃2种降糖药。通过半年多的科学干预,如今患者已经能自己走着来医院复诊。

“中心2021年开诊,每年仅成人肥胖患者接诊量就有1万余人次。”姚丹介绍,2025年2月,医院挂牌象山县肥胖症防治(体重管理)临床指导中心。中心汇聚内分泌、儿科、中医、针灸、营养、运动康复、心理等多学科专家,以中西医结合方式,为群众提供一体化肥胖干预服务。

记者 孙美星
通讯员 杨晓 文/摄