

# 熬夜看球 当心“世界杯综合征”

## 医生建议要控制情绪、少加餐 不让身体“吃红牌”

健康宁波  
美好生活

记者 屠以撒 通讯员 葛超

“熬夜看球一时爽，一直熬夜一身伤。”世界杯进入“白热化”阶段，“世界杯综合征”也跟着来了。县第一医院门急诊时有“场场不落”的超级球迷前来问诊，主要是失眠、颈肩痛、头痛头麻、胸闷心悸等各种不适症状。县第一医院康复科主任龚慧林提醒，要理性看球，切勿贪图“一时观球一时爽”，导致身体“吃红牌”。

### 控制情绪 谨防各类心血管疾病

眼下是心血管疾病的高发期，再加上世界杯球赛存在时差问题，需要球迷接连熬夜，改变作息时间，更易引发心脑血管疾病。龚慧林

说，相关数据显示，过去几届世界杯期间因急性心梗入院的人数比平时会增加，所以看球时要控制情绪，谨防各种心血管急症如心绞痛、心肌梗死、心源性猝死等各类心脏疾病的发生。

“熬夜对心血管负担比较大，加上亢奋的情绪，会导致人体激素水平升高，血液粘滞度提升。”龚慧林告诉记者，特别是中老年球迷在观赛时，要重视控制血压、血糖、血脂，不要因为观赛而忘记吃药，也不要因为看到自己关注的球队或球员比赛时，兴奋过度。

熬夜对于年轻群体的身体伤害，依然不容小觑。“很多年轻人或许本来就有熬夜的习惯，但是这种‘连轴转’的做法不值得提倡。”龚慧林说，熬夜后身体若出现胸闷、胸痛的情况一定要及时就诊。

**熬夜加餐  
易诱发胃肠道疾病**  
看球期间，夜宵少不了，一边看

球一边吃东西是很多球迷的习惯。然而这样的“熬夜套餐”会加重肠胃压力，让本该休息的消化系统强加精神“加班”，从而影响消化系统的正常工作，出现肠胃不适，诱发胃肠炎、胆囊炎等胃肠道疾病，也会引发肥胖症。特别是大量的酒精摄入，会导致睡眠浅和睡眠中断等情况的发生。

“熬夜前后做好准备和保护工作十分必要，可以把熬夜对身体的损害降到最低，晚餐可以适当加量，保持饮食均衡。”龚慧林建议晚餐可以多选择瘦肉、鱼、禽、鸡蛋、蔬菜以及新鲜水果等食品，同时注意保持饮食上的均衡，增强饱腹感，更好地控制宵夜分量，做好身材管理。

夜宵选择吃清淡易消化的食物，不建议吃烧烤、火锅、油炸等重油重辣食物，更不建议饮酒、喝冷饮。熬夜时要注意补水，忌喝浓茶，可以喝清淡去火的饮品。在观赛时，每半小时站起来活动下身

体，利用中场休息的时间更好地活动热身，多做扭头、扩胸、抬腿等动作。

### 看球注意光线

#### 及时让眼睛得到休息

连续一个多月高强度的观赛，往往会引起视疲劳、干眼症等眼病。有不少人会选择在黑暗、弱光环境下熬夜看球赛，可能造成视网膜的损伤，严重者会影响视力。

“熬夜观赛切记不可关灯，也不要把灯光调暗。”龚慧林建议球迷尽可能选择在光线充足的环境观赛。中场休息时，可以闭眼、动动眼球，做做眼保健操，让眼睛得到休息。如果感到干涩，滴点眼药水，用热毛巾热敷，这样有利于眼睛血液循环，达到缓解疲劳的效果。

熬夜看球后，要通过充足的睡眠让眼睛休息，可以在赛前或者午间进行片段式休息。如果眼部有不适症状，应及时到专业的眼科医疗机构检查。

# 爆胎皮卡车“怼”上违停小货车

本报讯 (记者 周韵健  
通讯员 曾华振 林凯) 日前，在G15沈海高速往福建方向1543公里处(宁海北收费站附近)发生两车追尾事故，一辆皮卡车爆胎后撞上违停在应急车道的小货车。事故造成皮卡车车头变形、驾驶员受伤。

原来，朱某驾驶货车由嘉兴开往宁海，途经事发地点时突感内急，遂将车辆停靠在应急车道内急急忙忙下车方便。大约30秒后，李某驾驶皮卡车拉着一车铝管途经此处，皮卡车左前轮突然爆胎，经过两次左右摇摆后撞上了停在应急车道的小货车。由于

货车未拉手刹，被碰撞后向前滑行，幸运的是这次严重碰撞没有发生二次事故。最终，朱某因为非紧急情况下在高速公路应急车道停车的行为被处以罚款200元、记9分的处罚，并承担相应的事故责任。

民警提醒，高速公路应急车道是生命通道，专供特种车辆执行紧急任务或发生事故和故障的车辆使用，非紧急情况严禁占用。如遇紧急情况确实需要停车的，应当开启双跳灯，在来车方向150米外放置警告标志后，人员撤到护栏外报警等待救援。

# 深汕退役军人服务站情暖老兵

本报讯 (记者 何莎莎  
通讯员 童俊娜) “我父亲的病能够得到及时治疗多亏你们的帮忙，真是太感谢了。”日前，深汕镇柘坑戴村村民戴女士来到深汕镇退役军人服务站，将一面印着“心系百姓 为民解忧”的锦旗郑重地交到工作人员手里，嘴里不停地说着感谢。

原来，戴女士的父亲是一位退役军人，曾参加过对越自卫反击战。去年，她父亲被查出肺癌，半年时间，光住院费就花了近20万元，这让原本就不富裕的家庭雪上加霜。深汕镇退役军人服务站工作人员王绍斌在给戴女士父亲办理退役军人优待证时了解到这个情况，他第一时间向县退役军人服务站汇报，商量救助措施，同时迅速组建了一支由镇村两级服务站工作人员组成的

“退役军人关爱帮服务团”，上门为戴女士的父亲送去关心和慰问。最后，在县、镇两级退役军人服务站的帮助下，镇退役军人服务站工作人员为戴女士的父亲办理了大病医疗救助和临时生活困难补助，并鼓励他勇敢面对病魔，积极配合治疗，树立战胜病魔的信心。

一直以来，深汕镇退役军人服务站持续推进退役军人服务保障体系建设，依托“退役军人关爱帮服务团”队伍，扎实开展权益维护、帮扶援助、就业创业等各项帮扶工作，着力解决困难退役军人就业难、生活难、治病难等问题，用心用情为退役军人服务，打通服务退役军人“最后一公里”，有效提升了退役军人的荣誉感、归属感、获得感和社会责任感。

# 二十大精神 宣讲进家庭

近日，跃龙街道兴圃社区老党员袁仁望，组织几名音乐爱好者，举行了一场别开生面的“奏支红歌给党听·二十大精神宣讲进家庭”主题党日活动。社区党员和居民相聚一起学习党的二十大精神、观看《新征程再出发》红色宣传影片并弹奏合唱了《我和我的祖国》《我们的生活充满阳光》等一首首耳熟能详的经典红歌。

(记者 惠广亮  
通讯员 华建平 杨婷婷 摄)

# 功能更全面 使用更方便 第三代社保卡开始更换

本报讯 (记者 屠以撒) 目前，我县对新增申领及补换卡人员全面发行第三代社保卡，同时停止发放第二代社保卡。第三代社保卡有啥新功能？如何换新卡？对此，记者采访了县人社局信息中心相关负责人。

县人社局信息中心主任顾根福介绍，社保卡是政府民生服务的主要载体，第三代社保卡在应用上不仅承接了第二代社保卡原有的身份凭证、就医结算、资金存取等应用，还新增了乘坐公交、地铁，景区入园、博物馆入馆、图书借阅等

应用，后续有新的应用上线将会陆续对外公布。在卡片功能上新增加“非接触”读卡用卡功能，使用更方便。同时，升级了芯片加密算法，进一步加强了个人信息保护。第二代社保卡还能用吗？顾根福告诉记者，目前已经发行的二代卡仍然可以正常使用，但第三代社保卡功能更齐全、应用更广泛，建议尽快将原有的二代社保卡更换成三代社保卡。持卡人可自愿申请换领，或在办理新申领、遗失补卡业务时直接办理三代卡，对现有老卡没有过渡时间限制。值得一提的

是，首次申办和首次换发第三代社保卡均不收取费用。成年人可随带本人有效身份证件原件至全县社保卡合作银行指定经办服务网点办理，未成年人可由监护人携带监护人有效身份证件原件、户口本至全县社保卡合作银行指定经办服务网点办理。

第三代社保卡线上线下均可申领。线上可通过“浙里办”搜索“社会保障卡个人零星申请”，点击在线办理就能直接申领；线下可通过工商银行、农业银行、中国银行、建设银行、宁波银行、邮储银

行、农商银行的服务网点申领。

记者了解到，第三代社保卡线下办理领卡即启用，线上办理后社保、医保功能可直接使用，但金融功能需携带有效身份证件原件和社保卡前往相应银行服务网点启用。目前，我县七家社保卡合作银行均开展同号换卡业务，在办理换卡业务后无需变更原卡签约关系，即可承接原卡所有的业务。辖内建设银行、中国银行已实现社保卡“同号换卡”即时制卡模式，持卡人立等可取。其他银行需预约。

# 不比学习比技能 培智学校举行生活技能大赛

本报讯 (记者 陈俊 通讯员 徐攀) “娟娟，一定要记住，叠被子要先把被子摊开，枕头要放在被子上，最后要把床铺整理好。”这是一位家长在孩子出场参赛前对她的指导。日前，县培智学校校园里，学生们在特教老师的组织下，兴高采烈地参加了以“生活小能手 自理我最棒”为主题的生活技能大赛。

此次劳动技能大赛紧紧围绕学生的日常生活技能的考核展开，每个年级设置了相对应的竞赛项目，铺叠被子、煮拿手菜、

完成果蔬拼盘……各个年级的同

学们大显身手，娴熟的动作透露着他们爱劳动、爱生活的热情。

“其实，有些时候，在力所能及的事情面前，我们只是欠孩子一个勇于尝试与大胆展示的机会。”培智学校负责人告诉记者，学校自开办以来，一直坚持把学生基本生活技能的培养作为重要的教学内容实施，通过游戏、比赛等形式让他们品尝成功，增强自信，不断提高生活自理能力。

# 招标公告

宁波市建筑市场信用信息管理系统上查询为准。

2.5 配备的项目负责人：

具备建筑工程专业二级及以上(不含临时)建造师注册证书并取得有效的《项目负责人安全生产考核合格证书》。

2.6 本次招标不接受联合体投标。

3. 招标文件的获取

1、发售时间：2022年12月13日起至2022

年12月20日(节假日除外)，上午：8:30-11:30；

下午：13:30-17:00。

2、发售地点：浙江含弘工程造价咨询有限公司(宁海县桥下潘文化礼堂(东南面2楼))售

价：招标文件每套200元人民币，售后不退。

购买招标文件时授权委托人持下列资料

报名：

1、单位介绍信；

2、企业营业执照(副本)；

3、企业资质证书(副本)；

4、建筑施工企业安全生产许可证(副本)；

5、建造师注册证书和项目负责人安全生

产考核合格证书；

6、投标人认为应出具的其他证明材料；

7、有效的联系电话及传真号码。

注：以上各材料复印件均须加盖投标人公

章(红章)，投标人如未按上述要求提交报名资

料，其资格预审不予通过，一切后果均由投标

人自行承担，招标人将不承担一切责任。

四、投标截止时间及开标时间：2022年12

月20日14:00

五、投标、开标地点：宁海县桥下潘文化礼

堂东南面二楼。

六、投标文件递交方式：密封装袋加盖公

章后直接送达现场。逾期送达或未按规定密封的将予以拒收(或作无效投标文件处理)。

七、本次招标有关信息公告在

《今日宁海》

中国采购与招标网(<http://www.chinabidding.com.cn/>)

\*请投标人随时关注本项目自发布招标公

告后后续可能出现的修改通知，澄清说明等

等，如有错过，后果自负。

八、联系方式

招标人：宁波市永佳物业服务有限公司

地址：宁海县星海花园小区

联系人：洪女士

联系电话：13567891920

招标代理：浙江含弘工程造价咨询有限公司

办公地址：宁海县桥下潘文化礼堂(东南面2楼)

联系人：葛铭

联系电话：0574-65555859

# 宁海物业编外用工招聘公告

一、招聘劳务派遣合同工一人：浙江石油溪

南供能站站长(或副站长)

二、条件：具有化学、化工、安全等相关专业

大专及以上学历，或具有化工类中级及以上职

称；45周岁以下；身体健康，无职业禁忌病；有岗

位工作经历或供能站经理培训经历者优先。

三、薪酬待遇

年薪7.7万—10.4万元，按照国家规定缴纳五

险一金。

四、报名截止时间、应聘地点

见报之日起10个工作日内，持本人相关有效

证书到宁海县物业管理有限公司办公室报名(跃

龙街道桃源中路125号三楼)。

联系电话：0574-65579191

宁海县物业管理有限公司

宁海县公路运输有限公司

宁海县欢乐同行旅游车队

商务、公务、旅游、体检包车(6座、

19座、39座、50座、55座、60座)

联系人：葛铭

联系电话：0574-66928888 13732136971

(微信手机号同号)

# 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:宁海县桃源中路228号宁海传媒集团东侧一楼广告部

咨询电话:6557928

### 房屋租售

#### 工业厂房出租

位于桃源街道上游路9号工业厂房出租，一楼8米高4512平方米，4米高1056平方米，三楼6米高1700平方米，合计7268平方米，水电齐全，配置电梯，价格优惠。

电话:13805859588(范先生)

#### 厂房