

# 一田两用 一田双收 力洋打造“稻虾连作”示范基地

本报讯(记者 潘怡帆 通讯员 应琼慧)近日,记者来到力洋镇古渡片千亩方特色优质高效粮食基地,看到经过改造的水田规整连片,机耕路和水渠纵横交错,在春天的田野间展开美丽画卷。“经过紧张施工,土地平整、水渠开挖、田埂加固等工作2月底已基本完成。”力洋镇农业农村办主任杨继斌说,为了高标准农田发挥更大的经济效益,这里将打造成千亩方稻虾综合种养——“稻虾连作”示范基地,这几天,养殖户正分批投放虾苗。

据了解,这批小龙虾最早将在一个月后上市销售,预计亩均产量可达500—700斤,预计每亩产值可达万元以上。“上半年养殖龙虾,下半年种植水稻,稻虾轮作,真正实现稻田的‘一田两用、一田双收’。”力洋镇古渡片千亩方负责人表示,把水稻种植和水产养殖产业结合起来,整个过程不施肥不打药,生态,

绿色,所有害虫在虫卵和幼虫阶段就成了小龙虾的食物,土地的肥力通过龙虾的养殖也越来越高,形成经济、生态、社会三大效益的统一良性循环,进而带动现代农业综合开发、休闲、观光旅游融合发展。

“稻虾连作”项目是力洋镇重点打造的乡村振兴产业之一,该镇专门引进的投资商带资、带技术,还负责销售,附近农户参加基地管理,在基地务工,实现助农增收。

近年来,力洋镇启动打造古渡片千亩方特色优质高效粮食基地,实施高产优质农业、打造低碳绿色农业、发展多元休闲农业,积极践行科技强农、机械强农“双强行动”,全面提高农业生产效率和效益。

“没改造前这边都是大片荒地和橘树地,经济效益不高。借助推进‘非农化’‘非粮化’整治契机,对其进行集中连片开发,同时通过由村集体出面统一流转的方



图为养殖户正在投放虾苗

式,土地承包租金由原先的400—600元/亩提升到1100元/亩以上,增加村集体经营性收入230余万元,促进农民增收,助推共同富裕。”力洋镇相关负责人表示,在

## 关注睡眠健康 医生支招如何摆脱“困”境

本报讯(记者 屠以撒 通讯员 王钰丹)“白天哈欠连连,晚上精神抖擞”“一醒醒多次,醒来难入睡”“睡时鼾声如雷,睡醒头昏眼花”……你的睡眠质量达标了吗?昨日是第23个世界睡眠日,主题是“良好睡眠,健康同行”,县中医院开展了“世界睡眠日”义诊宣教活动。

记者了解到,随着生活节奏加快,“睡眠障碍”群体逐年年轻化,除了老年人外,以中年妇女居多,还有一部分学生群体。县中医院神经内科主任中医师黄松平介绍,失眠是最常见的睡眠障碍,长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或者情绪不稳定、焦虑、抑郁等,甚至还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高血脂症的患病风险。

而失眠的原因有很多,最常见的就是精神原因,比如精神紧张、焦虑、抑郁、兴奋等;其次还有病理性因素,比如患者服用某些药物、有心脏病、呼吸系统等疾病或频繁起夜等问题;另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,比如很多人存在一出差就失眠的情况。黄松平表示,失眠病人不适合大补,应以调理为主。黄松平建议,要养成良好的生活习惯,保证对固定的生物钟,营造良好的睡眠环境。晚餐时间尽量提前,饮食避免辛辣厚味,睡前减少烟、酒、茶、咖啡的摄入。同时,睡前停止大运动量的活动,以免身体处于亢奋状态无法入睡,以瑜伽类舒缓运动为主。此外,还可以采用中医外治法调理,如针刺、艾灸、推拿、足浴等,也有一定的辅助效果。

## 县公交公司开通春游特色线路

本报讯(记者 周韵健 通讯员 仇亚玲)第十四届宁海胡陈桃花节即将开幕,记者昨日从县公交公司获悉,该公司计划于3月25日、26日开通试运营“桃花流水春游一号线、二号线”,方便市民踏青赏花,助力全域旅游发展。

据悉,“桃花流水春游一号线”为宁海火车站至东山桃园景区停车场,途经客运枢纽西(往东山桃园景区停车场方向单向停靠)、客运枢纽(往宁海火车站方向单向停靠)。“桃花流水春游二号线”为公交宁海西站至东山桃

园景区停车场,途经金昌大厦、中山桥、西子国际、湖东花园东、天明东路竹山路口、花山村、宁波银行宁东支行、力洋车站。更多信息可通过“宁海公交”微信公众号查看。

记者了解到,这两条公交特色线路需通过“霞客行”APP报名。市民在该APP首页下方就能看到“春游路线报名”图标,点击进入即可选择相关线路、时间及站点。报名满20人后,该车次即成功开通,届时将通过“宁海公交”微信公众号推文告知。

## 一起来健身

日前,“喜迎亚残运 一起来健身”县残疾人运动会冰壶球比赛在岔路举行,40余名残疾人运动员代表参赛,丰富了残疾人文体生活。(记者 李江林)

通讯员 周倍颖 摄



## 爱水护水从我做起 市民组团参观节水宣教基地

本报讯(记者 方景霞 通讯员 钱卓飞)3月22日是第三十一届“世界水日”,3月22日至28日是第三十六届“中国水周”。昨日,县水利局充分发挥我县节水宣传教育基地的辐射带动作用,联合黄坛镇开展了“世界水日”“中国水周”之“走进节水教育基地 爱水护水从我做起”主

题宣传活动。黄坛镇20余个职工家庭组团参观了该教育基地。

在讲解员的引领下,参观者们先后揭秘了“天明湖大闸的奥秘”“喷滴灌的魅力”“走进国家雨量站”与“水蓝蓝展厅”,并通过体感节水知识问答、节水大富翁挑战、节水视频观看、VR互动等方式学习节水知

识和相关法律法规。

据了解,我县节水宣传教育基地位于天明湖管理处,2020年正式投入使用。该馆坚持以“树立节水意识、传播节水理念、普及节水知识”为宗旨,将工业、农业、生活等节水技术手段进行场景浓缩,使参观者直观了解节水知识,达到传授节水技术、引

导节水行动的目的。开馆以来已开展主题活动60余场次,参与人数近万人,被授予“浙江省节水宣传教育基地”“浙江省五水共治实践窗口”“宁波市五水共治示范基地”“宁海县首批示范型新时代文明实践点”等称号。市民朋友可通过拨打电话0574-65556720预约参观。

## 民宿财产保险为民宿发展保驾护航

本报讯(记者 潘怡帆)日前,在县文旅集团的牵头下,太平洋财产保险宁海支公司与前童古镇民宿产业促进会举行前童古镇民宿财产保险签约仪式,护航当地民宿产业发展。

“因火灾、爆炸、雷击以及高空坠落造成财产损失,都可以通过我们保险公司来理赔。”太平洋财产保险宁海支公司副总徐光银说,该保险生效后,可为此次首批签约的新月集四海民宿、鹿山别院民宿、大车门民宿等8家民宿提供

3400万元的风险保障。“签了这份保单后安心多了。”大车门民宿主童彩霞说。

据了解,前童古镇是国家4A级旅游景区和中国历史文化名镇,古镇内有近40家民宿,其中核心区民宿有20家,大部分民宿是榫卯结构或者木结构,多年来消防安全生产等问题也是困扰民宿发展的一大问题。为防患于未然,县文旅集团牵头,前童古镇民宿产业促进会积极推进财产保险签约工作,系民宿经营“保险栓”。

### 宁海县城区民生商品价格监测信息

分类	品 种	规格等级	计量单位	永辉超市	世纪联华	华润万家
大米	东北散装大米	散装	元/500克	2.39	2.16	2.55
	鲁花5S压榨花生油	桶装	元/5升	169.90	169.90	169.90
	多力葵花籽油	桶装	元/5升	109.90	103.90	119.90
食用油	金龙鱼第二代食用调和油	桶装	元/5升	79.90	80.90	95.90
	贝因美经典优选幼儿配方奶粉	908克 听装	元/听	298.00	/	/
	贝因美经典优选较大婴儿配方奶粉	908克 听装	元/听	203.20	/	/
奶制品	惠氏S-26金装爱儿乐婴儿配方奶粉	900克 盒装	元/盒	409.00	/	/
	蒙牛纯牛奶	盒装	元/250ml	2.60	2.49	2.60
	伊利纯牛奶	盒装	元/250ml	2.80	2.60	2.80
蔬菜	光明纯牛奶	盒装	元/250ml	3.10	2.30	/
	土豆	本地 新鲜	元/500克	2.99	2.98	2.98
	青圆椒	本地 新鲜	元/500克	7.99	5.98	9.28
水果	青椒	本地 新鲜	元/500克	2.98	2.98	3.98
	西红柿	本地 新鲜	元/500克	4.98	3.98	4.58
	包心菜	本地 新鲜	元/500克	1.99	0.99	0.98
肉	青菜	本地 新鲜	元/500克	1.99	2.60	2.68
	香蕉	国产 散装 正品	元/500克	4.99	4.98	4.98
	红富士苹果(7.5-8cm)	国产 散装 正品	元/500克	5.99	6.50	6.58
鱼	西瓜	本地 散装 正品	元/500克	/	9.58	5.98
	猪肉	带骨条肉	元/500克	17.98	16.80	/
	猪肉	去骨后腿肉	元/500克	10.98	10.88	10.98
蛋	牛肉	去骨腿肉	元/500克	49.80	34.80	42.90
	河鲫鱼	活400克左右	元/500克	13.80	12.99	/
	小黄鱼	50克左右	元/500克	/	/	10.98
豆制品	鸡蛋	200克左右	元/500克	18.90	21.98	13.98
	鸭蛋	新鲜完整	元/500克	5.38	5.68	7.60
	黄豆芽	本地新鲜	元/500克	/	5.80	/

商品	规格	单位	跃龙市场	南门市场	邻里市场	兴海市场	
青菜	新鲜	元/500克	4.00	5.00	4.00	4.00	
卷心菜	新鲜	元/500克	3.00	2.00	4.00	2.00	
芹菜	一等	元/500克	5.00	5.00	7.00	6.00	
冬瓜	一等	元/500克	3.00	2.00	3.00	2.50	
青瓜	一等	元/500克	7.00	5.00	8.00	6.00	
西红柿	一等	元/500克	6.00	5.00	7.00	8.00	
茄子	一等	元/500克	7.00	6.00	8.00	8.00	
白萝卜	一等	元/500克	3.00	2.00	3.00	2.00	
菠菜	一等	元/500克	5.00	5.00	8.00	7.00	
青圆椒	一等	元/500克	6.00	7.00	8.00	9.00	
花菜	新鲜	元/500克	6.00	5.00	6.00	6.00	
土豆	一等	元/500克	3.00	3.50	3.00	3.00	
带骨肉	带骨 新鲜	元/500克	22.00	18.00	22.00	18.00	
猪肉	带骨 新鲜	元/500克	28.00	20.00	23.00	20.00	
牛肉	新鲜	元/500克	30.00	28.00	33.00	30.00	
羊肉	新鲜	元/500克	55.00	58.00	55.00	60.00	
花鲢	中等	元/500克	9.00	14.00	15.00	16.00	
河鲫鱼	250克	元/500克	15.00	15.00	15.00	18.00	
带鱼	300克	元/500克	35.00	28.00	50.00	28.00	
白蟹	150克	元/500克	/	/	65.00	/	
对虾	鲜活	元/500克	35.00	35.00	40.00	40.00	
花蛤	鲜活	元/500克	12.00	12.00	12.00	12.00	
蛏子	干 完整	元/500克	23.00	25.00	35.00	25.00	
鸭蛋	新鲜完整	元/500克	8.00	9.50	11.00	9.50	
液化气	规格	14公斤	城区供应点(不含送气费)				平安供气站 125元 华山供气站 130元 平安供气站 130元

采价日期:2023年3月21日9:00  
宁海县政府信息公开系统公布  
http://www.ninghai.gov.cn/col/col1229128312/index.html?number=12509  
注:1、以上价格均为采价时的价格,不作为其他时间购买依据;2、菜市场采集的价格为市场平均价格。

## 招聘启事

宁波如意股份有限公司因生产高科技产品需要,急需招聘电动叉车装配技工100名,要求35周岁以下,高中及以上学历,男女不限,计件工资10万元以上/年。一经录用,可享受八险一金、年终奖、

节日福利、高温补贴、免费午餐、免费住宿、岗位技能培训等员工福利。  
联系人:曾女士、单先生  
联系电话:13805855513、18815292365、0574-65552079  
地址:宁海县桃源北路656号  
宁波如意股份有限公司

## 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:65577928

## 房屋租售

厂房出租  
位于金桥路48号有一标准厂房出租,面积约1250平方米,其中一楼900平方米,配有5吨行车,二楼办公楼350平方米,单门独户,交通方便,有意者电话联系。  
电话:13003722029

厂房出租  
位于越溪乡小微园区有一标准厂房出租,面积共1600平方米,底层800平方米,层高8米,二楼800平方米,层高4米,有电梯,环境好,配套设施齐全,价格优惠。  
电话:1324568889(沈先生)、13586754566(张女士)

宁海县公路运输有限公司2车队 商务公务包车(7座、19座、26座、39座、55座)  
康辉国际旅行社车队 13989393993 13989331111

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)  
66928888 13732136971  
(微信同号)

美食节 美食多 海鲜城 会展中心  
2023年2月21日—2023年5月1日  
吧台订餐:13216687777