

## 宁波志愿服务大篷车第285期开进江北繁景社区

# 不规范推拿反而会加重颈椎病



1月11日上午,由市文明办与东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第285期走进江北区文教街道繁景社区。志愿者们为社区居民提供了眼镜验光和清洗、家电维修、房产咨询、内科疾病咨询和急救措施、羊毛衫修补、银行理财等便民服务。

记者 戎美容 实习生 俞琴

“看到活动通知说有羊毛衫修补项目,就知道社区居委主任何燕芬要出马了。这不,我把家里的新旧羊毛衫都翻了出来。”居民樊云说,自己是个粗枝大叶的人,对于羊毛衫的存放条件从来不顾及,所以家里每年都会有羊毛衫被蛀掉。虽然知道何燕芬是修补羊毛衫高手,但因为居委会也有不少事务,所以不好意思去麻烦她。

何燕芬在现场帮樊云修补好了3件羊毛衫,另外一件何燕芬说要花一点时间,所以带回家缝。何燕芬从事社区工作之前,曾在毛纺



繁景社区志愿者为居民提供羊毛衫修补服务。

记者 徐文杰 摄

厂工作,修补羊毛衫对她来说是小事一桩,所以她也加入了社区党员志愿者服务队,定期和其他志愿者一起,为居民提供便民服务。

“医生啊,我儿子一天到晚低着头玩手机,玩到脖子发酸,恶心,是不是脊椎有毛病了?怎么办好?”李惠民医院“惠民利民”志愿服务队的摊位前人气也不小,居民吴女士向志愿者董绉绉咨询起脊椎方面的问题,这个问题也引起其他居民的关注,大家纷纷围过来听专家的分析。

“颈椎如果长期处于一个单一的姿势,

就会使肌肉出现劳损、功能失调,引起一系列临床症状,‘低头族’很容易引起颈椎病的发生。”董绉绉建议居民避免长时间低头或伏案工作,一般20~30分钟起来活动一下,冬季更要做好颈椎的保暖工作。另外,目前社会上有很多颈椎推拿的地方,患者也需谨慎,不规范的推拿按摩反而会加重颈椎病。

参加本次活动的志愿者团队还有宁波市房产交易中心志愿者服务队、江北互联社区志愿者团队、宁波81890志愿服务中心派出的宁波江北盛王家家电维修服务部志愿者团队。

## 《妈妈大学》第44期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第44期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxi-umama)回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

**封面人物** 本期封面亮相的是妈妈周婷和宝贝汪珂如,封面人物由西瓜庄园儿童摄影拍摄。

**公益课堂** 少儿街舞俱乐部三三老师本期教大家跳“机器人舞”。

**公益活动** 9日下午,由东南商报宁波市妈妈大学公益俱乐部和宁波市少年儿童图书馆联合举办的第20期春天妈妈故事会,在新源社区乐源幼儿园举行。本次活动邀请了多位老师用中英文给小朋友们讲述《一起去动物园吧》的故事。活动最后,Edward老师为孩子们带来了“我最喜爱的动物”画画活动。

10日下午,第21期春天妈妈故事会在镇海石化海达公司幼儿园举办,本次活动以“妈妈故事大王”争霸赛的形式进行,优胜的故事妈妈成为妈妈大学公益俱乐部的妈妈志愿者,妈妈和宝贝还将成为妈妈大学微刊的封面人物,精彩的故事千万不要错过。

想参与更多公益活动,请添加妈妈大学微信(微信号:youxi-umama)。

记者 孙肖 实习生 潘佳妮 肖立群  
通讯员 丁丽

## “萌宝在哪儿”活动今日启动 快来晒晒宝宝的萌照吧



**商报讯** (记者 戎美容 实习生 徐苗苗) 近日,综艺节目《爸爸去哪儿》中5个可爱的萌宝宝令众多父母疼爱不已,尤其是小萝莉“森蝶”和小公主王诗龄的可爱造型和聪颖,萌翻了许多观众,相信家有如此萌宝宝的父母肯定也想让大家分享他们的欢乐与纯真。从今天开始,宁波市人口计生委、东南商报、高新区社会事务管理局、高新区计生协会携手推出“萌宝在哪儿”活动。大家可通过“妈妈知道”微信晒出萌宝宝照片,参加活动就有丰厚的礼品等着您哦。

本次活动对象为女孩,只要按下快门拍下她们在吃饭、睡觉、玩耍等时的各种萌照即可参加活动,当然也不拒绝

男萌宝加入。

### 一、发送方式

1.添加妈妈知道微信,打开妈妈知道微信界面→点击左下角“+”按钮→点击“图片”→点击“从相册选择”→选择您最得意的宝宝照片→点击右下角的“发送”;

2.添加妈妈知道微博,发送以上内容@妈妈知道;

3.发送照片至邮箱2301481021@qq.com。

### 二、照片要求

10周岁以下宝宝的宝宝;发送宝宝照片时附上以下文字:宝宝的昵称、年龄、性别、照片情景文字、妈妈的拉票宣言即可;

可以是一张或一个系列的照片,要求清晰大图。

### 三、投票方式

各位微友必须在周四、周五两天内在“妈妈知道”微信回复“我要投票”,然后接收投票页面进行投票;转发到朋友圈(写明为哪位宝宝转发),然后截图给“妈妈知道”

微信,可算再计一票。

### 四、奖品设置

本次活动为期5周,从1月13日开始至2月16日结束。投票方式7天为一个周期,周一到周三为征集时间,周四和周五是投票时间,通过一周票数来选出“超级女萌宝”奖1名、“可爱女萌宝”2名、“幸运女萌宝”2名,即每周有5个中奖名额。每周都会选出相同名额的奖项,每周的“超级女萌宝”将会作为“妈妈知道”微信封面宝贝,“可爱女萌宝”和“幸运女萌宝”也将刊为微信内页照片。

“男萌宝”的比赛结果将在整个活动结束后总体计票,评选出6名与“女萌宝”相同奖项的名次。

“超级萌宝”将获得价值200元新华书店书券,“可爱萌宝”将获得价值100元新华书店书券,“幸运萌宝”将获得价值50元新华书店书券。颁奖时间为2014年2月17日~21日,家长可前往东南商报网络部领取奖品(咨询电话87270000、87682435)。



## 妈妈赶集第34站走进宝韵幼儿园高新分园 爱心义卖 助力音乐梦想



**商报讯** (记者 孙肖) 1月10日,妈妈赶集家庭环保总动员公益活动第34站走进宝韵音乐幼儿园高新分园。义卖区、拍卖区等活动摊位上都摆放了卡通玩偶、创意盆栽、益智拼图等充满爱意的物品。

一开场,宝韵幼儿园小朋友们的才艺表演就抓住了大家的眼球。电子琴表演、小提琴演奏……这些精彩的表演拉开了妈妈赶集的序幕。

“小朋友们知道这次活动是为了帮助那

些有音乐梦想的大哥哥大姐姐时,都非常积极地拿出自己心爱的物品来进行义卖。此次活动很好地传达了环保和公益这两个非常有意义的概念。”小四班的张爱波老师说。

到了物品拍卖环节,喊价声此起彼伏,最后蔡欣小朋友和她爸爸以500元的高价拍下了一幅富贵牡丹的刺绣。“我买这幅牡丹送给我妈妈,妈妈肯定会很开心的。”蔡欣小朋友开心地说。

本次活动共筹集善款9119元,将委托幼儿园家委会建立“音乐梦想基金会”,捐赠给有音乐梦想的贫困孩子。这些善款已拿出一部分,帮助信慈小学一名具有钢琴梦想的二年级女生。



孩子们挑选喜爱的物品。 记者 王鹏 摄

## 《宁波社区服务》第245期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信今天推出第245期。

**封面人物** 为您介绍的是江东区百丈街道朱雀社区党支部书记高海虹。

**社区新闻** 为您介绍的是鄞州区中河街道东裕社区“红色电影点亮东裕”活动。

记者 戎美容 实习生 沈旭婷  
封面制作 吴东霖

