



文明传递，心心相传。记者昨日来到江东区潜龙、镇安等社区，听到许多有关志愿者服务的温暖故事，他们用行动传递文明理念，倡导文明新风。

目前，江东区注册志愿者达3万人，拥有社会关爱、环境维护、平安建设等400余支志愿服务队伍，覆盖所有社区、楼宇，为居民开展经常性的服务活动。

记者 张昊



今年4月，宁波市社区志愿服务站在江东华光城启动。 记者 刘波 摄

400余支志愿服务队覆盖所有社区 江东志愿者：用行动传递文明

●潜龙社区“七九”文明劝导队 越来越多人不好意思乱扔垃圾了

早上7点，邱信良老人头戴红色遮阳帽，身穿红马甲，开始到街上进行文明劝导。“现在好多了，就捡了这么一点垃圾，以前可是一人一大袋。”邱信良手拿铁钳，边走边看把地上的塑料袋、香烟头等夹到垃圾袋里。

如今，每天上午7点至9点，潜龙社区志愿者分成4组负责一个片区，轮流上街值班，他们取名“七九”文明劝导队。

“我们潜龙社区周边人流量大，特别是舟孟北路一带，很多人在街上边走边吃早点，有时就将塑料包装袋连同吃剩下的食品往路边随手一扔。”劝导队队员朱一帆说，“我们发现，一天中社区背街小巷，乱扔垃圾最密集的时间点在7点至9点，这时清洁工已基本完成早晨的清扫工作，这个时段社区里街面卫生是最差的。”

“七九”文明劝导队就应运而生了。目前，队伍已有队员200余人，除了在路上捡垃圾，如果发现乱停车等不文明现象，也会立刻上前劝导。

“看到我们这些老年志愿者上街捡垃圾，慢慢的越来越多的市民不好意思随手乱扔东西了。”邱信良说。

朱一帆告诉记者，现在，潜龙社区里路面上的垃圾越来越少了。许多小店店主也能自觉将店门口打扫干净。开杂货店的余菊娣在店门口放了一把铁钳，她说：“受志愿者义务捡垃圾影响，现在我每天把自家店门前的垃圾清理干净。”

“七九”文明劝导队去年开展了2.4万小时的志愿服务。他们在潜龙社区率先行动后，百丈街道其他社区也推广了这一方法。

●镇安社区“一小时”志愿者 利用零碎时间也能为大家服务

“你的一小时不多，大家的一小时不少。只要大家都参与志愿服务中来，相信我们的社区会更好。”这样的理念吸引了越来越多的镇安社区居民，在家门口、在日常生活中，利用零碎时间来进行志愿服务。

“上午，6名队员已经在社区巡看了一圈，在社区主要道路、背街小巷及重点区域捡白色垃圾，对违章停车

辆张贴‘温馨提示’、劝诫教育不文明行为等。”镇安社区党委书记杜婉珍告诉记者。

志愿者周伟方说：“比起两年前，现在干净很多了。”

“我刚搬进小区那会儿，有几户居民经常在楼道口用老式煤炉烧水，不但烟熏呛人，还把木柴堆得到处都是。”周伟方和志愿者队员主动上门，清理楼道里的木屑、碎木炭，同时向住户讲解如此烧煤炉可能带来的一些不良后果。一个月后，小区里的煤炉子陆续“消失”了。

“要抽出一小时不难，有心就行。”镇安社区“一小时”志愿者已由2010年成立时的26人发展到现在的103人，平均年龄由原来的59岁变为目前的41岁，党员团员占比60%以上。

杜婉珍告诉记者：“‘一小时’志愿者们还为居民设计了特色服务。根据居民反映家中大龄未婚男女现象，退休的宋兰英热心组织牵线，成立‘宋大姐牵手热线’。当发现居民日常求借电钻、铝梯、轮椅等设备工具情况较多，我们又集中力量置办‘不求人工具柜’，供居民免费借用，应急时还由志愿者上门服务。在居民反映葱姜蒜等常备品采购不便后，我们与共建的餐馆联系，在小区内设置了‘爱心调味档’，也是免费供应。”

中秋宁波增开高铁动车临客

下周末就是中秋小长假，由于3天假期返乡探亲 and 外出旅游的人数增加，加之高速公路通行对小客车并不采取免费，铁路将开启高峰期运输模式。

昨日，上海铁路局中秋运输方案发布：中秋旅客运输自9月5日起至9月8日止，计划安排管内临客列车56对，其中涉及铁路宁波站9.5对，全部为高铁动车组临客，主要往返上海虹桥方向，而根据往年经验，中秋客流高峰将出现在9月5日下午和6日上午两个时间段。

铁路宁波站增加列车车次为：
G7417 徐州东-宁波、G7418 宁波-徐州东；G7547 上海虹桥-宁波、G7548

宁波-上海虹桥；G7549 上海虹桥-宁波、G7550 宁波-上海虹桥；G7597 上海虹桥-温州南；G7652/3 宁波-合肥、G7654/1 合肥-宁波；D5515 上海虹桥-温州南、D5516 温州南-杭州东；D5517 杭州东-温州南、D5518 温州南-上海虹桥；D5521 杭州东-苍南、D5522 苍南-杭州东；D5523 杭州东-苍南、D5524 苍南-杭州东；D5551 上海虹桥-宁波、D5552 宁波-上海虹桥。

与此同时，在中秋期间，南京南至宁波 G7635/G7636 次、杭州东至温州南 G7567 次暂时停运。

记者 范洪



三峡是万里长江一段山水壮丽的大峡谷，为中国十大风景名胜之一。

秋季，浙江运通旅游针对宁波地区独家包下了国内较好的星级游轮“江山号”，载客量500多人，船身大而稳，活动空间大，船上配备了中央空调、卫星电视、24小时热水，以及娱乐棋牌等设施。在众多老年游客朋友的意见反馈和前期调研后，我们在时间上特别做了7天安排，打破了过去一趟三峡需要十几天旅程的规律，让老

“醉美”三峡行

年朋友减少因时间过长而造成一定的意外风险，7天时间也让子女们可以接受和放心，并且王牌景点一个都不少。

运通长者俱乐部——长江三峡双卧七日游，出发日期：9月21日，10月19日、26日；价格：1180元起/人，报名预约好礼相送。

运通旅游报名热线：87651111
运通我去旅游网：www.57676.com
QQ群：116159829

椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为髓核和纤维环两部分，病理性质不同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体进行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不良的姿势造成椎间盘劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛，肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体麻木、大小便及性功能障碍、神经系统损害等，是许多老年疾病的罪魁祸首，如行不及及时治疗，将严重影响病人的健康和生活质量，给生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创CRIT热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新式疗法。在CRIT热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在C1或C2管的直视监护下，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使其变性、凝固，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核和纤维环，从而实现对椎间盘突出治疗。其特点是微创、不出血、时间短、恢复快、费用低。

文小周

宁波海曙友好医院
健康热线：87255555

地址：宁波市环城南路南段480号（安工商贸城北）
网址：http://www.nbgk120.com

中医科学院吉军教授：糖尿病人如何避免并发症、过正常生活

糖尿病友： 趁早读完这本书



天天吃药，造成性功能减退，视力减退，记忆力减退；

天天降糖，造成肾功能衰竭，肝功能不全；习惯性打胰岛素，造成胰岛功能丧失，免疫力下降；

降糖吧，手足无力，气血亏损；不降糖吧，并发症越来越严重；

还有的人因为药物药毒患上阿尔茨海默症。

大部分的糖尿病人最担心糖尿病并发症是眼部坏疽、眼病、脑病、心脏病、皮肤病、性病以及糖尿病引起的器官衰竭等，而每天大把的吃药、注射胰岛素往往收效甚微。治疗糖尿病难道只能束手就擒吗？

今天，只要你一个电话，畅销书免费送回家，本书详细介绍了中医教授自己征服糖魔的过程，非常值得老糖友的借鉴学习，读完本书你将受益颇多！

拒绝糖尿病并发症 节省高额医药费

本书《糖尿病自我管理密码》由中国中医科学院吉军教授用其毕生的科研成就和亲身康复经历编纂而成，辑录整理了一名有着20多年糖尿病史的吉军教授的“全糖史”。他站在中医结合量子医学的前沿，教会糖尿病患者全面掌握应对糖尿病的新近有效办法，让您可以在家轻松应对糖尿病，远离并发症，省去每年巨额的医药费。

本书于2013年3月首次出版，问世后，在国内激发了一股“征服糖魔不吃药”的健康风潮，其实，吉军教授的患病经历和治愈过程才是源发点，具有原始的真实性和学术性，非常值得广大糖友阅读和借鉴。

一看就懂 照做健康不是梦

很多糖尿病患者看完此书恍然大悟，原来健康可以这么简单。还有很多受益者通过此书告别了每天打针吃药和并发症的折磨，和正常人一样能吃能喝不忌口，生活质量得到大大提高。在广州，众多患者从中受益，远离了糖尿病的威胁，在北京许多看完此书的糖尿病患者信心倍增；在西安《糖尿病自我管理密码》一天之内就被一抢而空。

为了让糖尿病患者缓解疾病带来的痛苦，中国中医科学院“征服糖魔”公益活动正式启动，糖尿病友可拨打免费申领热线报名，吉军教授畅销书免费送上门，在家照做即可远离糖尿病。

免费申领热线：400-999-4829

赠书公益活动，不收取任何费用，我市仅限500本，赠完即止。

东南商报 政府类公告、会展节庆、招聘招租、钟表眼镜、珠宝、文娱休闲、电动车、婚纱、建材等

广告部热线：87682149 13056909922 谢先生
87682182 13656881849 张小姐