

## 宁波志愿服务大篷车第325期走进海曙安丰社区

# 不同墙面 清洁方法有区别



10℃~15℃, 云南旅游的景点也比较多, 丽江古城、大理、香格里拉、西双版纳……都是不错的选择。”

立邦漆的便民服务摊位前, 也有居民前来请教墙面保养的知识。志愿者告诉居民, 长期不做涂刷翻新的房子, 可能会出现墙面起壳、开裂、发霉、渗水等问题。普通墙面与地面的保养有所不同, 因为墙饰面磨擦少, 主要污染是灰尘, 水珠等溅垢。如客厅主要是灰尘, 清洁保养方法是每天擦去表面浮灰, 定期用喷雾蜡水清洁保养, 既有清洁功效, 又会在面层形成透明保护膜, 更方便了日常清洁; 清理卫生间墙面时, 则应定期使用碱性清洁剂清洗, 洗后一定要用清水洗净, 否则时间一长, 会使表面失去光泽。

参与当天服务的志愿者还有: 杭州华运旅行社宁波分公司、宁波腾达之星信息技术有限公司、宁波青旅、



西门子工作人员教居民们制作蛋糕。 记者 徐文杰 摄

金吉列留学、国美、樱花卫浴、腾达之星、视康眼镜和安丰社区志愿服务团队。若有企业需要加入宁波志愿服务大篷车的志愿队伍, 也可以拨打 87270000 进行报名。

### 社区简介

安丰社区地处环城西路西侧, 位于联丰路以南, 东依丽园路, 西靠60米宽的

机场路绿化带, 总建筑面积12.28万平方米, 共47幢住宅, 1幢农贸市场综合楼, 绿化面积达4.9万平方米, 绿化率40%, 人均占绿3.2平方米, 现有居民总户数1618户, 约7823人。辖区内有二轻幼儿园、天瑜宾馆、联丰菜场。

记者 戎美容  
通讯员 陈虹蕾  
实习生 高杉 童驭

11月22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325期走进海曙区白云街道安丰社区, 这次志愿团队都是来自企业, 为居民们提供旅游咨询、留学咨询、厨卫安全检查、眼镜修理、电脑维修等多项便民服务。

“现在天气渐渐冷了, 不知道去哪里旅游比较好啊?” 年过六旬的倪老伯刚退休, 一直计划着和老伴一起出游, 却找不到合适的出游地点。

来自宁波中青旅旅游有限公司的志愿者徐晶晶表示: “11月中下旬, 国内旅游市场已经进入淡季, 现在可是老人出游的‘黄金时间’。在这段时间里, 云南的大部分地区温度保持在

## 《妈妈大学》微刊第88期上线

由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第88期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号: youxiu mama) 回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

本期精彩内容:

**本期封面** 亮相的是妈妈陈聪和宝贝包昕冉。封面人物由西瓜庄园儿童摄影(中山东路724号)拍摄。

**公益活动** 为您介绍的是妈妈大学之小小收音机。11月24日, 妈妈大学微信放送小小收音机第19期节目。本期节目菲儿继续带着大家一起进行奇幻的故事之旅, 听说有一座山喝醉了, 怎么回事? 敬请期待故事《怪山之谜》。

**公益课堂** 为您介绍的是少儿舞蹈俱乐部之汤老师带你



学跳舞《后会无期2》。

参与更多公益活动, 您可以通过添加“妈妈大学”微信(微信号: youxiu mama) 了解报名方式。 记者 孙肖  
实习生 方怡琳

## 《宁波社区服务》第289期精彩导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信推出第289期。您可以通过关注公众微信“宁波社区服务”(微信号 ningbo81890) 获得更多资讯。

**我是志愿者** 为您介绍的是宁波卫生职业技术学院“风信子”健康服务义工大队

**社区新闻** 为您介绍的是育才社区“筑圆好入梦, 感动身边人”道德讲堂

记者 戎美容  
实习生 高杉



## 故事妈妈争霸赛 妈妈宝贝精彩配合



妈妈和小朋友互动。

记者 王鹏 摄

**商报讯** (记者 孙肖 实习生 管惠敏) 11月21日, 由东南商报、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州银行公益基金会联合举办的小小故事会第44场“故事妈妈争霸赛”主题公益活动走进

了紫郡幼儿园。本次活动, 故事妈妈们以“安全”为主题, 让孩子们在轻松听故事的氛围中了解安全知识。

活动开场由郑寅翔妈妈为大家带来的《请不要随便摸我》, 妈妈用绘声绘色的

语言吸引了在座观众的目光, 气氛一点点活跃起来。随后徐梓韶妈妈利用精美的PPT讲述了《下课后》的故事。徐梓韶妈妈说: “我在家里每天会用对话的方式给孩子讲故事, 一问一答的方式孩子不容易走神。”

朱铁晗小朋友穿上可爱的服装, 化身全场最萌态小青蛙, 为妈妈讲述的《大人糖豆》倾情演绎, 朱铁晗妈妈告诉在场的小朋友, 不要去翻找那些大人藏起来的东, 也不要吃大人不东, 那些往往是危险的东西。

罗宸小朋友戴上了可爱的小猪面具, 在逗趣的背景音乐中和妈妈展开精彩配合, 使得《爱捡东西的小猪》的故事让现场笑声不断。

## 新生儿黄疸疾病不可忽视



近日, 由宁波市人口计生委、东南商报、海曙区人口计生局联合举办的“幸福海曙·生育知识普及”公益系列讲座第8场, 来到海曙望春街道, 讲座邀请了妈妈知道科学院“院士”、宁波市妇儿医院新生儿科副主任医师徐莉敏, 为居民们讲解新生儿常见疾病的护理。

徐莉敏说, 新生儿普遍会出现的临床常见症状有肺炎、湿疹、黄疸等。对于肺炎护理, 应保持干燥, 可用75%酒精擦拭脐带残端和肚脐周围, 如果发现脐轮红肿, 有脓性分泌物及时就诊。至于黄疸, 很多家庭比较忽视, 有的甚至导致宝宝最后换血来治疗, 所以家长除了在医生嘱咐下进行护理之外, 一定要持续观察宝贝的情况, 以免错过最好的治疗时期。

记者 戎美容  
通讯员 陈月波  
实习生 顾迎燕

## 妈妈厨房 第9期视频上线 马兰拌香干

**商报讯** (记者 孙肖 实习生 叶文婷 林小慧) 由东南商报“生活学会”和三江购物联合推出的“妈妈厨房”栏目第9期视频温馨上线。本期, “妈妈厨房”邀请李碧芳妈妈, 为大家带来适合作为聚会冷盘的家常美味马兰拌香干。

虽然马兰和香干是家中最简单、最普遍的食材, 但是除了清热解毒的功效外, 马兰还可以消食积, 利小便, 散瘀止血, 是减肥人群的不二之选。想要学会如何制作美味的马兰拌香干, 您可以扫一扫二维码, 收看本期的视频。

**材料准备:** 马兰、一块五香香干。

**配料准备:** 盐、味精、酱油(美味鲜)、香油。

**注意事项:**

1. 马兰放到锅中煮时不能太生, 太生会有涩味, 影响口感; 也不能太熟, 太熟口感不好, 色泽也会不好看。煮的程度大致有马兰清香飘出时就好了。

2. 后期放配料拌匀的时候, 酱油只需要放一点, 因为之前煮马兰在水里放过盐, 否则容易偏咸。



## 孩子过马路, 两个细节要注意哦



**商报讯** (记者 孙肖 实习生 詹阳) 11月20日, 由东南商报、宁波市妈妈大学公益俱乐部、宁波市公安局交通警察局和鄞州银行公益基金会联合举办的“安全童伴故事会之交警叔叔讲安全”主题公益活动第七站走进了江北洪塘宁静幼儿园。本次活动特邀来自市江北交警大队的王坚警官, 通

过讲解绘本故事, 让孩子们了解交通安全知识。

在讲述《汽车后面不能玩》、《呜呜呜火车来了》和《高高兴兴坐飞机》这三个绘本故事之后, 王警官现场提问小朋友们怎样上下公交才是安全的。小朋友们争先恐后地回答: “要走人行横道上公交, 还要牵着爸爸妈妈的手, 抓好扶手, 站稳了, 不然很容易摔跤。”

王警官大声地赞扬了孩子们, 并且为家长们讲述了两个平时生活中很容易忽视的安全细节: 第一是无论在过马路还是上下公交车, 都应该牢



民警讲安全知识。

记者 王鹏 摄

牢地牵住孩子的手; 第二是接送孩子上下学时, 应该先将车停在安全地点, 自己穿过马路, 走到校门口迎接孩子, 而不是在马路对面大声呼叫孩子奔跑着过马路。

## “定盘星”杯寻找宁波草根投资达人炒股大赛 第八周前五名

名次	编号	收益率 (累计到第八周)
1	41号朱先生	50.56%
2	23号杨先生	33.32%
3	37号李先生	26.79%
4	1号许女士	18.13%
5	34号许先生	16.97%

**点评:** 比赛到本周是第八周, 参赛选手的表现跟目前市场的个股行情表现基本一致, 即两极分化非常明显。

获得第一的选手, 取得了50.56%的高收益率, 能够在市场大幅波动的情况下, 保持胜利成果并稳定增长, 反映了选手控制风险的能力。能够取得高收益率, 主要有两大特点: 一是抓住市场热

点, 二是短线交易, 控制风险, 及时止损。

而排名最后的几名参赛选手, 有必要反省和总结一下自己的投资思路, 投资策略和投资逻辑。

**点评嘉宾:** 证券分析师、定盘星首席投资顾问、上海昶钰投资管理中心总经理 朱春平

**特别提醒:** 本次大赛进入到第八周, 已正式结束。排在前十名的参赛选手请到大赛组织方定盘星投资公司进行现场成绩确认和身份确认。另外, 本次大赛成绩确认完成后, 将进行现场颁奖及股市行情分析讲座沙龙。具体时间另行通知。

大赛咨询热线: 4001899986