

宁波志愿服务大篷车第344期走进海曙郡庙社区

学一些手语 方便与聋哑人交流



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 励佳 邱红) 5月16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344期走进海曙江夏街道郡庙社区,志愿者为社区居民带去了手语教学、红娘服务、按摩服务、水电维修、理发等多个便民服务项目。

宁波工程学院的公益团队带来手语教学志愿服务,教居民一些基本的手语,比如:谢谢,你好,对不起……让居民在日常生活中能给予听力残疾人力所能及的帮助。同时,也想借此机会号召更多的人来关爱残疾人。吴女士是一位非常好学非常热心的居民,她看到志愿者在教居民学手语,走过来想让志愿者教她。她说:“学会一些基本的手语,能让我有机会在日常生活中与聋哑人进行简单的交流,平时在电视上看到小方块内也有手语翻译,多了解总是好的。”在志愿者细心教授下,吴女士很快学会了些手语,比如简单的点头微笑就是一种友善的

打招呼,用右手食指指向前方,然后伸出大拇指做出好的样子,在手语里意思就是你好。

听说红娘团队要来,有些年轻的单身男女早已等在活动现场,新绿90红娘志愿团队的志愿者何女士认真帮大家登记资料。

参加当天活动的志愿团队还有月湖大道吧“剪爱”理发团队、宁波职业技术学院的康复保健协会、宁波市81890志愿服务中心派出的水电维修志愿者。

社区简介

海曙区江夏街道郡庙社区成立于2001年4月,东临奉化江,西至解放南路,北界药行街,南至大沙泥街,总面积约0.31平方公里。居民1400多户,常住人口约4850余人。辖区内高楼林立、商贾云集,商贸、金融、娱乐等行业十分集中,商贸业发达,是海曙区乃至宁波标志性商贸区域,有各类中、高档商务宾馆大楼10多幢,约44.9万平方米,民营、外贸、合资企业约800家,个体工商户2000余家,是一个比较典型的商居混合型社区。

儿童发生意外如何进行急救

商报讯 (记者 孙肖 实习生 詹阳) 5月13日下午,由东南商报社、宁波市妈妈大学公益俱乐部、宁波市妇儿医院联合举办的“窒息复苏,儿童急救”安全童伴公益课程走进了宁波市宝韵音乐幼儿园。本次活动特邀市妇儿医院小儿ICU主任吕勤医生为家长们带来一堂实用的儿童急救课程。

“急救的黄金时间是发生意外后的4~6分钟。”吕医生在讲课时强调了这一点,“我们在急救中有很多家长存在这样的情况:孩子发生意外完全不懂得任何急救知识,当医生赶来时,已经错过了最佳的急救时间。”吕医生主要就儿童基础生命支持的内容对家长进行了具体的讲解。“在心跳停止6分钟之后,孩子的大脑已经造成了不可逆的伤害,此时再进行心肺复苏的抢救已经来不及了。”

吕医生说,家长在进



妇儿医院专家传授安全急救知识。记者 王鹏 摄

行急救时应遵循以下顺序:胸外按压、气道开放、人工呼吸以及除颤。特别应注意的是在急救的过程中,不能左右摇晃患儿,否则很容易造成患儿的脊椎损伤。为了让家长们了解心肺复苏的具体操作,急诊科医生在吕主任讲解时演示了正确进行胸外按压的方式:在两乳头连线中点及在至少胸部前后径的1/3处进行频率为每分钟100

次的胸外按压。婴儿和儿童的按压幅度分别为4厘米和5厘米。

在家长实战操作环节,家长们纷纷走上前,在医生的指导下对模拟人进行胸外按压、人工呼吸以及排出气道中的异物。吕医生表示,如果家长能学会心肺复苏,把握急救的黄金5分钟,那么孩子因意外而心跳停止产生的致死率和死亡率会大大降低。心肺复苏开始前要先评估,确认没意识记得要呼叫或拨打120。

残疾人最需要生活和医疗援助

商报讯 (记者 戎美容 通讯员 毛一波 陈亮) 昨天是全国助残日,海曙区残联发布了委托宁波市远东零点市场调研咨询有限公司出品的2015年度海曙区残疾人需求调研报告。调研报告显示,生活援助、医疗援助与生活服务是残疾人最需要的。

这份问卷调研的时间为2014年10月至2014年12月,区域上覆盖海曙区全部街道。调研数据显示,残疾人的需求呈现出多样化、具体化的特征,由于年龄、文化程度、残疾状况等差异,残疾人在具体需求上有着明显的差异性,经过对650位残疾人各方面的需求调查发现,有536人明确表达有一定的需求,比例达82.46%,在有需求的536位残疾人中,需求为多方面的有353人,比例为65.85%。总体来看,生活援助、医疗援助、生活服务、辅助器具配置、就业等方面的援助是残疾人最为需要的,在回馈社会、心理援助等方面,残疾人虽也有一定需求,但相对需求率较低。

“来来来!一起‘菜’跑吧!” 世界冠军王秀芬领跑康宝莱彩色跑

“来来来!一起‘菜’跑吧!”宁波山地马拉松刚结束不久,宁波又迎来一场“刷屏级”的跑步项目!

5月16日,由康宝莱和东南商报联合举办的“一起来跑吧”彩色跑宁波站主题运动会,在鄞州区华茂体育馆运动场隆重举行!来自宁波各县市区的近500名运动爱好者一起参与了本次活动。

宁波籍举重运动员王秀芬领跑

“彩色跑”(The Color Run),一种说法是起源于印度洒红节,还有一种说法是起源于美国,被称为“地球上最快乐的5公里赛跑”,参加者身穿白色T恤,在跑步过程中和终点都可以相互抛洒彩色粉末,而这些彩色的粉末,都是由纯天然玉米粉制成,不用担心对人体和环境造成伤害。

这次彩色跑全程共2公里,虽然天空不时飘下点小雨,但这丝毫阻挡不了参加者的激情。9点30分左右,在经过热身之后,彩色跑正式开始!为宁波获得第一个女子举重世界冠军的宁波籍举重运动员王秀芬受邀在起跑线担任领跑!

伴随着欢笑和呐喊,近500名参加者一边跑步向



王秀芬(中)领跑彩色跑。

前,一边尽情向其他参加者抛洒彩色粉末,每个人的白色T恤上都染上了缤纷的色彩。彩色跑的终点处,所有参赛者都成了大花脸,每个人身上的衣服像是划过了一道道彩虹,个性之极。

“参加彩色跑,感觉真的很棒”

“太赞了,超好玩!”来自余姚的小伙毛辉煌第一个跑过终点,马上受到各路彩色粉末的“热烈欢迎”。这

个酷爱运动的90后小伙当天早上7点就从家里出发,平时经常进行30公里长跑的他,面对2公里彩色跑的挑战,自然是不在话下,“彩色跑是第一次参加,感觉真的很棒!我们共有20多个人一起来,有的自己开车,有的乘大巴。这样的活动,既健康,又快乐,太适合年轻人了!”

今年55岁的网友“赠礼品”来自洪塘,目前在慈湖中学教高三英语,这次是和爱人一起参加本次活动的。记者找到他时,他正往身边的参加者身上抛彩粉。戴着一副墨镜的

他,脸上已经是一半蓝色,一半黄色。“爱人退休后,我们周末一般都会出去运动运动,有时是跑步,有时是爬山。彩色跑这样的活动不仅健康快乐,又能认识新的朋友,下次举办还会来参加!”

趣味游园项目既有趣又健康

除了彩色跑外,这次主题运动会还准备了许多精彩的趣味游园项目,参与者在签到时,会收到一张游园卡,凭游



尽情欢畅。

园卡即可参加各种趣味活动。有传统的健腹轮、拔河,还有最近很流行的平板支撑、指压板上双人跳,还有“笑果”十足的毛毛虫快跑……每个项目集1个章,集齐5个章即可参加幸运大抽奖!

一边体验欢乐的健身运动,一边还能赢取与健身、营养相关的精美礼品。记者在游园看到,每个项目前几乎都围满了参加者,他们有的各自为战,有的自由组合,但即使是拔河或毛毛虫快跑这种需要许多人一起参

加的项目,也完全不用担心找不到合作的队友。

“对于很多人来说,运动本身是枯燥的,我们希望通过这样有趣又健康的活动,来传递快乐健身的生活方式,让更多人在快乐的氛围中享受运动带来的健康成果。”康宝莱宁波分公司孙鸿雁经理说。

据了解,康宝莱“一起来跑吧”彩色跑活动目前已经在杭州等地成功举办,宁波是第三站,类似活动今后还将在其他城市陆续推出。
记者 赵鹏/文 记者 刘波/摄