

宁波志愿服务大篷车第352期之“夏夜纳凉晚会”第2站来到海曙文昌社区

“歌声带给我勇气和快乐”



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 周紫蔚 李琦) 7月17日晚上,由市文明办和东南商报社联合主办的宁波志愿服务大篷车第352期之“夏夜纳凉晚会”第2站来到海曙鼓楼街道文昌社区。

当周传琴唱响《那片海》这首歌时,现场的气氛仿佛都凝固了,生怕一个大声的呼吸都会破坏此时她带来的震撼。5年前,来自河南的周传琴在一次车祸中失去了行走能力,这个打击无疑是致命的。她说,自己尝试做各种康复运动,鼓励自己经常出去结交朋友,尽量来掩饰自己内心的痛苦和孤寂,但效果微乎其微。之后,她看了《星光大道》节目,似乎顿时醍醐灌顶找到了灵感,开始自学唱歌。“我小时候也爱唱歌,但后来年纪大了没有这么热衷了,如今终于可以做自己喜欢的事情,歌声带给我勇气和快乐。”为了肯定自己,她参加过多次比赛,还曾闯进宁波电视台歌唱达人的半决赛。找到了自己的爱好,现在的心态比以往好多了!最后,她还感谢浙江工业大学药学院的大学志愿者把她和轮椅扛到舞台上。

邓林华,来自启知少儿艺术培训中心(江北校区)志愿团队,17岁的年龄,正是青春不羁的年华,但她却有一个明确的目标——舞蹈。此次,她自编了《咆哮》所有的舞蹈动作。在台上上演后空翻时,眼镜掉在了地上,但她坚持跳到了最后,可见她对舞蹈的认真。

本台晚会演出的节目还有文昌社区“文韵歌队”的合唱《共筑中国梦》、苍水红日艺术团小品《垃圾分类》、江东梅福社区文艺团队的抗日战争音乐剧《愿亲人早日养好伤》、宁波太阳花艺



宁波太阳花艺术中心艺术团表演舞蹈《我要飞》。

记者 王增芳 摄

术中心艺术团舞蹈《我要飞》、海曙区乐动我心艺术培训中心姚思琦的古筝独奏《渔舟唱晚》、江东白鹤街道“夕阳红艺术团”萨克斯演奏、麦当劳鼓楼店舞蹈《彩虹的微笑》。

商报夏夜纳凉晚会继续向全市的文艺志愿者团队或个人发出征集令,欢迎更多热爱公益事业、热衷艺术的志愿者参与其中,大家可在上班时拨打13567801023报名。

社区简介

鼓楼街道文昌社区地处宁波市中心,社区占地面积0.12平方公里,社区东起孝闻街,南邻中山西路,西接望京路,北至西河街。

夏季如何预防小儿多发疾病

三伏天到了,在炎热的夏季,宝宝的身体总会出现这样那样的小问题,困扰着各位年轻的爸爸妈妈们,其实这些小问题大部分可以从预防开始,妈妈知道公益平台联合江北儿童医院推出的“小北健康超人在行动”公益活动邀请了妈妈科学院“院士”、江北儿童医院原院长贝静民为大家普及相关方面的知识,很多家长都受益匪浅。

呼吸道感染、肠道疾病、皮肤病、暑热病是夏天宝宝常见的四大疾病。贝医生说,夏季的肠道疾病以细菌感染为主,因为气温高,病菌繁殖快,各种食物、水、饮品、物品很容易受到病菌的污染,加上宝宝的抵抗力弱,所以父母一定要注意宝宝的饮食,及时补充水分和电解质,尽量避免吃发酵的、胀气的、刺激性的食物。

关于呼吸道疾病,贝医生特别提醒道,宝宝如果咳嗽时间超过4周,就是慢性咳嗽,咳嗽变异性哮喘也是多发的,当然不同的原因引发的哮喘要用不同的治疗方法,家长不可盲目自行治疗。

至于暑热病和皮肤病,贝医生建议家长给宝宝勤洗澡,保持皮肤清洁。患了皮肤病的宝宝,不要用过热的水和碱性肥皂烫洗,要用温水洗澡。另外,要让孩子多喝水,及时补充水分。

家里要注意用电风扇或空调降低室温,给宝宝穿宽松透气的衣服。去室外的时候,避开强烈阳光暴晒,正午前后两小时最好不要外出。

记者 戎美容 实习生 王悦宁

《妈妈大学》第121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121期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiu-mama)阅读精彩内容。本期封面亮相的是宝贝干佳琳和妈妈史瑾。

想参与更多公益活动,请添加妈妈大学微信。

记者 孙肖
实习生 方怡琳



安利生活家：学做纸杯蛋糕

商报讯 (记者 戎美容 实习生 张震夏) 7月18日下午,宁波志愿服务大篷车鄞州下应服务中心迎来“安利生活家”第4期美食活动。安利生活家美食讲师吴丽春教大家制作优雅的下午茶点——纸杯蛋糕。

“纸杯蛋糕需要的材料有鸡蛋4个、低筋粉80克、米油45克、奶45克、粉50克。”介绍完材料后,吴丽春教学员们

先进行分蛋,然后在蛋黄中依次加入白砂糖、牛奶,筛入低筋粉搅拌均匀。将蛋白分三次加入白砂糖,用电动打蛋器打发后,与蛋黄液混合搅拌均匀。最后,将面糊倒入纸杯模具中,放入烤箱上下温160度烘烤20分钟即可。“蛋糕烤完后,需要冷却一段时间再将奶油挤入。”蛋糕冷却之后,将奶油打发用裱花嘴挤入蛋糕中,纸杯蛋糕就完成了。



网络升级公告

为了向客户提供更优质的服务,我公司将分别于2015年7月21日(周二)凌晨1:00-4:00和2015年7月23日(周四)凌晨1:00-4:00对CDMA网络进行系统升级,届时将造成宁波地区CDMA网络用户通信短暂中断。

由此带来的不便,敬请谅解。相关详情请咨询10000。

中国电信股份有限公司宁波分公司
2015年7月20日



公告

尊敬的电信电视用户:

为更好地服务用户,我公司定于2015年7月24日凌晨1:00-6:00对电信电视平台进行升级,升级过程中部分用户可能出现节目中断,升级完成后部分用户机顶盒重新启动后节目内容将发生变化,给您带来不便,敬请谅解!

详情请咨询当地营业厅,或拨打10000。

中国电信股份有限公司宁波分公司
2015年7月20日

宁波市离退休老人享受两项免费物资 家庭急救包+光动力防晒帽

数据统计:我国每年有五百万人死于心脑血管疾病。一半以上的人是因为疾病发作时得不到及时救治而匆匆结束生命。对老年人来说,缺少家庭急救知识,缺少必要的家庭急救工具是陷入这种灾难的重要原因。中国中老年人在摔倒骨折时,在您突发心绞痛的时候,身边有一个急救包,能在关键的时候起到救命的作用。这种急救包方便携带,出现情况立马使用,非常实用。万里行现在已正式进入宁波。

宁波老人现在拨打热线电话
0574-27806887 免费领取两项物资
还可获得开心万里行健康100岁的
医名著一本

- 一、免费提供家庭必备的急救包一个(医用胶带、安全别针、纱布、消毒止血片、酒精片、创可贴、弹性绷带、剪刀、帆布急救外包、急救手册等十多样急救物品组成。)
- 二、光动力防晒帽(夏天老人出门必备的防

- 晒工具)防晒 防水 透气 凉爽
- 1、纳米光感磁量子技术,阳光照射帽子表面后,通过本商品能量纳米磁石把有害的紫外线分解,有效防止紫外线伤害。
- 2、携带方便经久耐用。

特别提示:宁波发放300份,因夏天天气炎热,每天领取人数较多,符合条件的尽快申领。



申领条件
一、凡宁波常住居民
二、60岁以上男女不限
三、离退休人员
四、每人每家限领一次
五、凡符合以上条件者均可电话预约申领
申领电话:27806887 87400581