

宁波志愿服务大篷车第354期之“夏夜纳凉晚会”第4站来到江东张斌社区 宁海草根歌手驾车2小时参加演出



商报讯(记者 戎美容 通讯员 黄驾宇)7月31日,宁波志愿服务大篷车第354期之“夏夜纳凉晚会”第4站来到江东东胜街道张斌社区。

《在那桃花盛开的地方》是我们耳熟能详的歌曲,平日生活中,也经常能听到大家随意哼上几句,而驾车2小时特意从宁海赶过来的戴国安,则唱得可以说是与蒋大为那样饱含深情、字腔圆润。一曲结束,台下雷鸣般的掌声持续了很久,还有很多居民以为是音控师在播原唱。戴国安边用毛巾擦拭汗水边说,为了赶这次晚会自己连晚饭都没顾上吃,市区道路不熟又绕了很多弯路,虽然迟到了但还好赶上了。

戴国安是宁海一名普通的维修煤气灶的师傅,从小就热爱唱歌,所有的歌曲都是他自学的,唱熟了之后会参加社区附近一些小比赛,慢慢地就有了这份带给自己快乐的爱好的。“舞台多大小都无所谓,只要能唱给大家听,就是我最开心的事儿!”戴国安说。

参加此次演出的还有宁波多乐米音乐学校鄞州校区彭晗熙双排键表演,施如云、陈月凤带来的双人唱《郑王郎》,麦当劳金光店《彩虹的微笑》,越剧合唱《万众一心,同圆梦》,宁波教育学院赵益峰的舞蹈《小苹果》,先晓琴的歌曲《高原蓝》,社区舞蹈队《中国梦》、《茉莉花》以及歌曲《美丽宁波 我的家》。

社区简介

张斌社区于2001年6月由原杏阳小区居委会、古讲堂居委会、东郊乡居委会合并组建而成,占地面积0.129平方公里,共有14个住宅小区,入住居民3128户,常住人口6453人。社区先后获得浙江省示范社区居委会、浙江省城市体育先进社区、浙江省老龄规范化社区等多项省级荣誉。



张斌社区馨怡之星艺术团表演的舞蹈《中国梦》。 记者 王增芳

安利生活家: 学做宁波油擀子

商报讯(记者 戎美容 实习生 张震)8月1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7期美食活动。安利生活家美食讲师徐芬波教大家制作老底子的宁波小吃——油擀子。

油擀子的制作方法只要三步:先是将面粉、糖、泡打粉和牛奶融合在一起,将面团进行发酵,发酵大约需要40分钟;发酵过后,将面团搓成麻花状;最后是下锅油炸,油擀子的制作过程中,最重要的是油炸,要炸两遍,第一遍炸到发黄,捞起来冷却,第二次再入锅炸到酥脆即可。

更多活动信息欢迎关注生活学会(微信号:shenghuoxuehui)。

《妈妈大学》 第123期导读

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123期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiuumama)阅读精彩内容。本期封面亮相的是宝贝朱研熹和妈妈蔡瑜琴。

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



更年期女性如何自我保养



上周,由宁波市妈妈大学公益俱乐部、镇海妇幼保健院主办、镇海蛟川街道银凤社区协办的“十月三生”女性健康关怀系列公益讲座第5场在蛟川街道举行,镇海妇保院副主任医师顾明芳

就“更年期女性的自我保健”提出了一些建议。

“更年期是一个过渡时期,这个阶段女性的生育功能会从旺盛逐渐衰退到完全丧失。”顾医生说,“更年期女性大多有明显的情绪波动,但不刻意

去改变过去的生活习惯,也不必过于焦虑,要尝试控制、接受自己。每天要补充必要的维生素,这不仅有助于身体健康,还有助于调节自主神经功能,可以有效地控制精神情绪方面的波动。补充钙片则是为了对抗钙离子流失导致的骨质疏松,减轻更年期女性常见的关节疼痛、活动无力的症状。如果能适当锻炼,增加娱乐活动,效果会更好。”

顾医生说,除了调整心态之外,更年期女性应该尽量每半年到一年进行一次全面的妇科检查,比如白带常规、TCT宫颈病变检查技术、可能导致宫颈癌的HPV病毒检查、妇科B超等检查,以便充分了解自身情况,尽早发现各种更年期常见疾病,特别是有明显异常症状,更应及时就诊,千万不要拖延。

记者 戎美容 通讯员 赵红

恒大海上威尼斯带您回家看蓝海

碧海银沙启幕暨万名经纪人签约仪式在启东隆重举行



7月30日,恒大海上威尼斯碧海银沙启幕新闻发布会暨万名经纪人签约仪式在启东隆重举行。此次活动旨在向世人宣布——恒大力图图治、不惜重金、耗时三年,终于打造完成目前华东地区独一无二的“碧海银沙”,也兑现了当年许下的让大家“回家看蓝海”的承诺。

十大中心等航母级配套,铸就华东地区独一无二的海上休闲度假区,带来“冬泡温泉夏玩海”的生活享受,成为上海新的后花园。

伴随着“碧海银沙”全球首映开启,恒大海上威尼斯还举办了隆重的海居体验、沙滩狂欢等活动,身临其境感受原味威尼斯水城魅力,享

玩玩海乐趣,并向世人发出回家看蓝海的邀约。同时,恒大海上威尼斯还宣布推出能同享外海和内海的亲水私宅新品,并举行了万名经纪人签约仪式,预示着项目即将二次入市。

作为恒大旗下华东规模最大的项目,恒大海上威尼斯自面世以来便不断展现出实力:2012年,包下上海展览中心西二馆,并改造成一个约3000平方米的上海首家3D海居体验馆,吸引了数万人次来到市中心“看海”,当年7月恒大海上威尼斯首期开盘也获得大卖,开盘当天即成交了20多亿;2014年起,恒大海上威尼斯又迎来了首期房源的陆续交房,至今年6月底,项目以100%的收房率圆满完成了三批次的交楼工作,并已邀请20000多名业主回家看蓝海并免费体验恒大酒店。所有的创举,都显示出恒大的魄力和实力。

置业群体的年龄主要集中在35-55岁,属于社会中坚力量,有民营企业老板、事业单位员工、公务员、周边企业中的高级员工等,也有来自上海市区的投资客、旅游爱好者等,这些人群占比较大。

购房者绝大多数为二次及以上改善型置

业,考虑父母或自己的养老居住的比例较高。实际来看,我们这个综合体项目也的确兼具了多种功能,自住、养老、投资皆宜。

针对购房者的不同需求,恒大海上威尼斯推出了各类优质房源。目前项目将推的二期房源中,特色产品有40-172㎡的全明观海名邸、135-191㎡的伴海情景洋房,以及175-690㎡的双拼或独栋亲海别墅。观海名邸与伴海洋房栋栋临水,亲海别墅更是环岛而筑、户户亲水,还附赠超大花园、阳光地下室等。

陈诗虹

