

“维护来之不易的美丽家园”

——访锦屏街道北街村党员肖恭献

共建“我们的家园”

奋力争创全国文明城市“六连冠”

本报讯(记者 袁冰露 通讯员 葛梦圆)“这边要么再放两个花盆,还有个路面破损我们得抓紧时间找人来修补一下。”说话的是锦屏街道北街村党员肖恭献。自村里召开党员大会以来,他就与其他党员、志愿者一起全

身心投入村里的环境整治,并以“联户、包户”的形式,上门指导庭院整治,一千就是两个多月。北街村是我区典型的城中村,居住人口达4000多人。由于外来人员多、人口成分复杂、卫生意识相对淡薄,在整治初期,肖恭献遇到了

不少困难。“我们村很多庭院面积小,但居住的人多,庭院里到处堆积着废弃物。刚开始整治时,村民很不理解,东西不舍得扔,我们就多次上门,耐心做思想工作……像我身后这个庭院,当时就整理出了整整6车垃圾。”清除陈年垃圾、装篱笆、种花草、修补破损墙体及路面、打造景观小方井、在河道两边悬挂绿植……经过两个多月的整治,北街村这个百年老村的街巷、庭院焕然一新。

“这次整治,不仅美丽了我们的家园,还消除了不少安全隐患。村民现在也都理解了我们的工作,对整治效果反响很好。”肖恭献说,看到这些改变,再苦再累也值得。整治后,北街村将在建立长效机制上下功夫,这同样离不开党员与村民的共同努力。肖恭献表示,他将继续参与共建“我们的家园”,让每家每户自觉维护来之不易的美丽家园,用行动诠释共产党员的责任与担当。

跨省游重启

溪口景区迎来首个省外旅行团

本报讯(记者 毛超峥 通讯员 裴国松)昨天一早,来自江苏南京的40名游客抵达雪窦山景区,近距离感受瀑流横飞、绿树成荫的自然风光。这是自全国跨省游重启后,溪口景区迎来的首个省外旅行团。“得到恢复跨省团队游的通知后,我们立即发布了包括雪窦山景区在内的‘浙东佛教深度游’首发产品,前来咨询和报名的消费者络绎不绝。”该旅行团的发团方、南京市高淳区开创旅行社负责人告诉记者,防疫形势逐步向好,消费者出游意愿恢复迅速,像雪窦山景区这样

受疫情影响小的户外目的地,深受游客青睐。此前,为迎接省际旅游的重启,宁波溪口雪窦山名山建设管委会要求溪口各旅游企业,严格按照国家文化和旅游局部要求,在坚持疫情防控的原则下,统筹做好旅游安全,规范旅游市场秩序,加大文明旅游宣传力度,确保游客在溪口健康游、放心游、快乐游。溪口旅游开发股份有限公司总经理助理蒋耀辉告诉记者,接下来,将持续有多个省外旅行社向溪口输送客源,为溪口旅游市场按下“加速键”、注入新动力。

透骨新鲜的东海海鲜进入商超市场

本报讯(记者 袁冰露)昨天上午9时,记者来到大润发超市,看到水产区前挤了很多,来自东海的梭子蟹、濑尿虾、龙头鱼、鳗鱼、带鱼引得市民争先抢购。“今天我们拿到了30斤舟山梭子蟹、20斤濑尿虾,售价略低于市场,市民购买热情非常高,预计中午前就会卖完。受市场供求和台风影响,现在新鲜货源比较紧张,我们将加大海鲜货量及种类的供应,满足市民需求。”大润发超市生鲜部经理毕红昌表示。随后,记者走访了大桥市场。据了解,目前该市场的东海海鲜来自宁波林水产品批发市场,每天到货3批次,主要供给酒店、餐饮店。“我们后续会加大零售量,保证全天供应。”大桥市场经理邹惠平告诉记者,今后一段时间,“热气货”将占领水产交易市场,预计台风过境后,海鲜到货量将有所增加,品质更好,价格也更加平民化。



图为市民在大润发超市选购海鲜

宝宝易长小肚子？

试试经典“祛湿方”温胆汤

不久前,我们在讲宝宝夏季泡脚的时候,提到了“寒湿、湿热体质的宝宝可以用温胆汤泡脚”。没想到这个外用的温胆汤很受欢迎,家长们纷纷讨论:听说温胆汤可以治疗风寒感冒、风热感冒、寒热咳嗽、小儿多动症、抑郁症、心脑血管疾病……是真的吗?用温胆汤之前,什么是痰湿要了解一下。痰湿的来源,分为内外两种:一种是外部环境的湿,比如夏天暑湿热盛,无时无刻不熏蒸着人体,暑兼湿邪入侵毛孔而致病;另一种是体内脾失健运,

水湿内停,聚而生痰。比如,宝宝常积食,家长可能会发现消积越来越困难,宝宝也容易长小肚子,仿佛囤积了很多“垃圾废料”。温胆汤最初由南北朝医师姚僧坦所创,主治“胆寒”造成的虚烦不得眠。“药王”孙思邈将其记录在自己的《备急千金要方·胆虚实》中。后来,温胆汤因为药效神奇,不断为后世所用。配方也不断加减化裁,主治证由“不眠”“惊悸”扩展为多种病症,早就不是最开始治疗胆寒的汤方,只是仍沿用“温胆汤”的名字。给宝宝用温胆汤,主要原料用

茯苓、陈皮、法半夏、竹茹、枳实、炙甘草6种。其中,陈皮、竹茹、枳实、法半夏的功效都是化痰。有些方子会将法半夏换成半夏,后者更突出化痰、湿痰的功效,但有一定毒性,不建议给宝宝这样用。化痰液后,再用茯苓健脾祛湿,用炙甘草健脾益气。哪些宝宝适合用温胆汤?只要有痰,寒湿、湿热都适合。有湿痰痰饮的宝宝,在用温胆汤泡脚化痰的同时,其中的药材竹茹还能起到清热作用。寒证明显的宝宝,如寒湿、痰饮体质下的寒咳、外感风寒,在温

胆汤中加入半片姜、6颗花椒,还能祛风散寒。值得提醒的是,这些疾病比较复杂,家长辨证困难,药物加减化裁上也很有讲究。建议经医生辨证后,服用专门调配的温胆汤治疗,不要贸然选择网络上的加味方剂。据科普中国



驴友野外徒步受伤

三方救援力量及时赶到

本报讯(记者 柳家欢 通讯员 竺琛 骆承)近日,一驴友在溪口镇壶潭村山上古道徒步时不慎受伤,其同伴报警求救,公安、消防、水鹰救援队等火速上山搜寻,将受伤驴友安全送下山。8月1日12时30分许,溪口派出所接110指挥中心报警,称有人在壶潭村古道徒步时受伤,需要紧急救助。壶潭村地处奉化、余姚、嵊州三地交界处,位置偏远,民警驱车近1个小时赶到该村,会同随即赶到的消防、水鹰救援队队员,在报警人的指引下火速进山搜救。“报警人也是第一次来这条古道徒步,由于求教心切,在带路途中

忘了返回的路,还因耐不住高温,导致体力不支。我们只能根据报警人提供的大概位置,并顺着山路上的泥印,逐步缩小搜救范围。”民警王翔说。山中树木茂盛、道路崎岖难行,救援人员顶着烈日,艰难行进40分钟后,终于在下午3时25分找到了受伤驴友。救援人员发现该驴友右腿疑似骨折,伤口还在流血。经简单包扎后,救援人员将伤者抬上担架,下山送往附近医院救治。由于现场地形复杂,下山过程艰辛,王翔还不慎摔倒了。据了解,因救援及时,该驴友目前已无大碍。

宁波市奉化区人力资源市场信息

洽谈会时间:每周三、五 8:00—11:00 招聘地点:南山路198号 联系电话:88506057 88989602

宁波市奉化区人力资源市场2020年度第64期招工信息(8月5日)

1.宁波市新茂纸业有限公司 普工 3名 销售会 计 1名 2.宁波铨康光电有限公司 操作员 4 名 5.奉化万盛铝业有限责任公司 加工中心 2 名 数控车床 2名 检验员 2名 23.宁波市大 工新材料科技有限公司 销售经理 2名 31.奉 化电机厂 装配工 2名 油漆工 1名 36.宁波 市通纳机械科技有限公司 仪表车 5名 数控 5名 女普工 5名 37.宁波中腾建筑科技有限公 司 起重工 5名 54.奉化锦屏美灵气动元件 厂 自动车、仪表车带班师傅 1名 测试工 2 名 55.宁波艾盛服饰有限公司 针织车工 20 名 针织组长 20名 针织检验 10名 针织拷 边 10名 清洁工 2名 剪线工 5名 56.宁波 市世源日用品有限公司 外贸业务助理 2名 单 证 2名 57.宁波市奉化金妍液压制造有限公 司 液压工程师 1名 数控加工中心带班师傅 2名 58.宁波奉化光亚汽配数器制造有限公司 电 子焊接 1名 风机装配 3名 计数器装配 2 名 冲床模具师傅 1名 59.奉化顺通轮胎商 行 轮胎熟练工 1名 60.浙江捷达物业服务有 限公司 项目经理 5名 储备干部 10名 会 计 1名 文员 2名 保安 10名 交通协管 员 20名 环卫保洁工人 30名 监控 5名 61.济世机械 生产部主管 1名 质量检验员 2	名 大车床及钻床工 3名 62.奉化区天文印刷 厂 胶印机副手 3名 上光 2名 普工 3名 63.奉化好美佳建材超市 店长 1名 营业员 2 名 客服 1名 业务员 3名 64.维特五金公 司 车床工 5名 65.宁波富莱机械密封有限公 司 内圆磨 2名 外圆磨 1名 66.宁波协诚电 动工具有限公司 普工 120名 装配工 120 名 压铸工 10名 模具工、学徒 10名 检验 员 2名 68.华信国际大酒店 楼层服务员 3 名 客房中心文员 2名 清洁工 2名 前台接 待、收银 1名 礼宾员 2名 69.奉化区大众汽 车服务公司 机修工 2名 钣金工 2名 70.奉 化区福得食品机械 金加工车间主任 1名 机械 设计师 1名 采购员 2名 技术部经理 1名 71.奉化区双圈紧固件有限公司 福利工人 5 名 磨床工 3名 72.恒菲机械 数控 2名 大 车床工 1名 仓库收发、统计 1名 产品核 算、技术员 1名 打杂 1名 73.宁波现代萨际 通移动电话有限公司 手机操作普工 30名 质 检员 10名 74.奉化区绿盈日用品有限公司 汽 车脚垫销售员 10名 75.宁波市天歌物业有限公 司 管理人员 2名 储备干部 5名 垃圾车驾 驶员 10名 保安员 10名 保洁员 20名 小 工 5名 夫妻工 5名 宾馆前台 2名 绿化	工 5名 76.宁波世家洁具有限公司 仓管 2 名 客服 2名 注塑工 5名 文员 2名 77.中 国移动奉化分公司 直销经理 5名 78.奉化 区日雅机械制造有限公司 外园磨工 3名 数控 操作工 5名 仪表熟练工 2名 检验员 2名 打杂抛光 1名 79.宁波亿瑞电器 装配工 5 名 80.金太阳钟业 油漆工 2名 装配工 3 名 打磨工 3名 普工 3名 81.奉化森鑫 数 控 2名 普工 2名 82.奉化区德骏电子科技有 限公司 仪表车师傅 1名 数控车床熟练工 1 名 仪表车熟练工 5名 83.奉化晶煌机电制造 厂 数控操作工 5名 磨床工 5名 办公室文 员 2名 副厂长 1名 表面处理 2名 85.宁 波龙飞世纪针织服饰有限公司 生产厂长 1名 车间主任 1名 后道车间主任 1名 技术料理 单 2名 计划科算料师傅 1名 技术质监 2 名 车工 30名 87.宁波星邦生化设备有限公 司 焊工 3名 抛光工 3名 数控切割工或学 徒 1名 99.宁波祥嘉精密轴业有限公司 数 控 5名 121.宁波亚德客自动化工业有限公司 电焊工 2名 设备维护员 3名 厨师 1名 保 安员 2名 仓管员 3名 生产计划员 2名 清 屑工 1名 喷砂、磨光、抛光 20名
--	---	--