

## 助人为乐 市民点赞

# 捷达物业让暖心服务温暖城市

新闻热线  
88987777

本报讯(记者 袁伟鑫 通讯员 马宜奋)11月4日下午,本报新闻热线接到市民来电,称客运中心有位保安非常热心,经常帮助行走不便的乘客,受到乘客称赞。

记者了解到,当天下午3时,捷达物业驻客运中心金海站保安周岳平看到一位走路气喘吁吁的女士,赶紧上前搀扶。原来市民朱女士因脚部受伤,行走不便,

当天乘公交车去医院复查。了解这一情况后,周岳平背起朱女士乘上电梯,一路护送到公交站台。

据悉,周岳平在工作中一贯尽职尽责,并以与人为善的心态对待每一位服务对象。11月2日下午3时许,他在执勤时,发现两位老人东张西望,好像找不到回家的公交车。周岳平询问得知,两位老人准备坐公交车回下陈,一时间不知该乘哪一路,其中一位老人刚做了手术,手提重物十分吃力。见此情景,周岳平二话不说,一手拿起两位老人的随身物件,一路护送到277路公交车站,待老人乘上车,才放心离开。

其实,像这样的暖心举动,在捷达物业服务的客运中心、景区等地并不少见,助人为乐已经成为捷达物业员工的工作常态。11月2日下午4时许,客运中心金海站的保安员江明增看见一位老人拄着拐杖来回踱步。江明增了解到,这位80多岁的老人从裘村坐车过来打算去医院复查,跟儿子约好在金海站汇合,可是迟迟不见儿子到来,又没记住儿子的手机号码。江明增先安抚老人的情绪,并将他搀扶到客运中心西门口等待,随后在其随身携带的本子里找到一个手机号码,拨打过去对方正是老人的儿子,便立即通知他赶紧过来接人。在等待期间,

江明增一刻也没有离开老人,直到老人的儿子抵达。

前不久,捷达物业服务公司溪口分公司办公室收到溪口市民王先生送来的一面锦旗。原来,10月17日11时许,捷达物业崂山保洁服务中心经理助理江明法途经经东小区公交站附近时,发现站台放了一个黑色双肩包。由于公交站台来往人员较多,在等了一会仍不见有人前来认领后,江明法将背包交到分公司。经清点,包内有现金2000元、身份证2张、医保卡1张、银行卡若干。当天中午12时许,终于联系到了失主,江明法将失物如数归还。

## 重塑街容新貌 提升城市“颜值” 中山路成功创建市“城区街容示范街”

本报讯(记者 陈培芳 通讯员 吕林煥 鲁晓燕)日前,记者从区综合执法局获悉,中山路于近期顺利通过评定,成功创建为2020年度宁波市“城区街容示范街”,全市仅7条。

据悉,自今年年初确定中山路作为市级“城区街容示范街”创建试点以来,区综合执法局通过重塑街容新貌、落实责任区制度、保障卫生秩序等举措,大力提升街容街貌。

在中山路道路改造时,该局设计增加了两条侧分带,总面积约1700平方米,为整条道路增添了绿色和活力。同时,落实绿化管养制度,保障植物生长,规范修剪,确保

无明显病虫害、无影响美观的缺株等现象。

该局通过前期调查、后期监督、多方联动等方式,全面落实中山路责任区制度,建立长效监管机制。根据中山路道路性质及环境特点,该局完善基础设施配套及养护管理,确保治理无死角。“目前,中山路沿街路面已全部撤桶,在此基础上,积极引导店铺做好垃圾分类,确保店内垃圾桶无不洁、破损现象,使用单位名称清晰可见。同时推行人工保洁、机械清扫、道路冲洗‘三位一体’的18小时动态巡回保洁,同步开展绿化带保洁,减少零星垃圾滞留时间。”该局相关负责人告诉记者。

## 大堰有序推进人口普查



自全国第七次人口普查工作启动以来,大堰镇高度重视,加强领导,广泛宣传,积极行动,扎实推进人口普查各项工作。全镇入户摸底工作于10月底前完成,入户登记输入率超过90%。该镇后堰村人口普查工作抓得紧、起步早,全村分成4个片区,普查员起早贪黑上门登记核实,有的家里没人就追到田间地头。目前,该村人口普查入户登记工作已初步完成。图为普查员董为霖在地头向村民唐玉核实信息。

通讯员 毛节常

## 为奉化旅游加码 多款秋冬季惠民旅游产品面世

本报讯(记者 毛超峰 通讯员 王璐)记者从区文广旅体局了解到,从11月6日至12月31日,我区以乡村旅游、民宿、特色项目及景区为依托,结合美食与秋色,推出多款秋冬季惠民旅游产品。

其中,宁波和舟山市民可享受“住高档酒店、民宿免费游奉化景区”惠民活动。即入住银凤山庄、华侨豪生、天港禧悦、智选假日、四季青藤、墨想、忆江南、夜泊君亭等酒店及奇遇谷民宿,便可在溪口雪窦山景区(不包含蒋氏故居景区)、民国大杂院、商量岗景区、滕头乐园、玻璃栈道等5个景点中任选其一,

免费游玩。

同时,我区将举办最美金秋雪窦摄影短视频大赛、徐岩岩步云抖音短视频大赛、秋收田园嘉年华等活动、民族音乐会和百姓戏台等系列活动。针对季节特点和市场需求,此次我区还推出“432”旅游线路,即4条自由旅游线路、3条亲子旅游线路、2条团建旅游线路,将地方美食、秋日美景、农事活动、户外运动等特色文旅项目“一网打尽”。通过长三角一体化旅游合作联盟,我区分别与江苏时尚旅行社和宁波康泰旅游公司合作,在活动期间开通江苏至奉化的高铁旅游专列。

## 剩菜打包不丢脸

### 锦溪杂谈

凌翀

近日,笔者跟友人小聚,餐后朋友主动将剩菜打包,这种厉行节俭不浪费的举动,值得称赞。

随着生活水平的不断提高,周末或节假日邀上亲朋好友聚餐已是再平常不过的事了。今天你做东,明天他买单,但问题是,一些人生怕失面子、掉架子,轮到自己做东的时候,往往点上满满一桌菜肴,最后吃不完剩下不少。对于这些剩菜,有的人也许是怕麻烦,懒得打包,也有的人明明心里很想打包,却又碍于面子,不好意思打包。

眼下,虽然大家的生活条件越来越好了,一般的吃饭、购物等消费没有太大压力。但花钱还是要适度,尤其是吃饭,能吃多少菜就点多少菜,千万不要为了那点所谓的面子而“打肿脸充胖子”。

前不久,习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示。他指出,餐饮浪费现象,触目惊心、令人痛心!他强调,要进一步加强宣传教育,切实培养节约习惯,在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。

“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。”笔者建议,为了遏制“舌尖上的浪费”,我们每个人应该摒弃“死要面子”的心理,从打包剩菜做起,自觉养成“文明用餐”“节俭用餐”的好习惯,做一位讲节俭、戒奢侈的好公民。

### 施工公告

因望悠路南侧排水改造工程需要,在望悠路与南山路交叉口车行道上进行开挖,需对该路段封闭施工。施工日期:2020年11月13日至12月27日。对广大市民及来往车辆造成的不便,敬请谅解。

特此公告。

宁波市奉化区恒业建设发展有限公司  
2020年11月7日

## 偏头痛怎么办? 3招教你预防



面对偏头痛,许多人常常把治疗用药当成预防用药使用,时间久了容易造成药物过度滥用。我们今天就从以下三个方面聊一聊如何预防偏头痛。

### 一、生活中避免偏头痛诱发因素

偏头痛一般在某些诱因下发作,常见的诱因有:睡眠障碍、过劳和特殊饮食等。因此,平时保持规律的作息、避免过度疲劳是关键。生活中有很多食物容易诱发偏头痛,比如红酒,红酒中含有

酪胺、亚硝酸盐、组胺、黄酮类等物质,能诱发偏头痛。

除了酒类,含有酪胺的食物如奶酪、腌制品、熏制品、发酵食品等也容易诱发偏头痛,含咖啡因的食物如咖啡、巧克力、浓茶、碳酸饮料,柑橘类水果如橘子、柑、橙子、柚子、柠檬等过量食用都容易诱发偏头痛。因此,饮食有度、有节制是避免诱发偏头痛的重要环节。

### 二、莫把急性期止痛药当成预防药物

一些人认为头痛发作时口服止痛剂很有效,当感觉自己头痛要发作时,尤其有先兆的患者先兆期一开始就口服止痛剂。这种不良的用药习惯往往是药物过度使用性头痛的病因,极易造成药物成瘾并滥

用。好多人知道天天吃止痛药对身体无益,成瘾后很难戒除,但头痛发作时的难以忍受又情不自禁开始口服止痛药。

如何避免这样的情况发生呢?一定要去正规的头痛门诊或者神经内科门诊接受偏头痛的规范药物治疗。不同类型偏头痛治疗方案不同,急性期常见的非特异性镇痛药和特异性镇痛药如何正确服用,都需要专业医生的正确指导。

### 三、按需进行预防性药物治疗

对于中重度偏头痛,治疗性药物无效,或有禁忌症,或有严重副作用者,药物过度使用者,特殊类型发作如偏瘫性偏头痛、脑干先兆偏头痛、先兆时间长的偏头痛等,每周超过2次的频频发作,或者发作程度

逐渐加重有可能导致药物过度使用者,以上各种情况均可以进行预防性药物治疗。

用药原则应遵循小量开始,首选单药治疗,缓慢增加至有效剂量,注意观察药效和药物副作用,至少足量尝试2至3个月。若副反应轻微,尽量坚持服用,通常维持6至12个月逐渐减量。非药物治疗可选用针灸、推拿、生物反馈结合肌肉松弛训练、冥想、认知行为治疗等。

切记,预防性治疗不能代替对偏头痛诱发因素和生活方式的管理,只有从生活中注意避免各种诱发因素,避免过量食用各种诱发食物,适当辅以预防性药物治疗,才能获得满意的疗效。

来源:科普中国

奉化日报  
2020年11月29日 星期四  
FENGHUA DAILY

中华全国总工会调研组来奉考察

村之路怎么走?

奉化区融媒体中心

# 欢迎订阅

## 2021年度《奉化日报》

### 全年订价: 360元

征订热线: 0574-88989537 88585509 订报地址: 锦屏街道中山路9号区融媒体中心一楼东侧  
岳林街道瑞峰路27-8-9号(宁波日报奉化发行站)