

又是一年岁末年终。走进甬上各个社区，“送温暖”无一例外地成了“主旋律”。相比较以往，今年的“送温暖”有哪些新变化？哪些举动于细微处温暖了他人心？对于“送温暖”还有怎样的期待？

岁末社区送温暖：形式灵活内容广 居民互助成风尚



记者 董小芳 通讯员 王宝娥 欧阳婵婵 沈颖 姚瑶 文/摄



温暖送到“心坎上”

上周一，宁波迎来了新一轮的降温。可是在西门街道永丰社区一个简陋的出租房里，暖流涌动。住在这里的，是社区的清洁工王阿姨一家。18年前，王阿姨从江西老家来到宁波，就在永丰社区当起了清洁工。从此，每天清晨5点，王阿姨的扫地声就成了居民最熟悉的节奏。

甬上“送温暖”更重平时功

以往一说“送温暖”，似乎就代表着辞旧迎新。的时刻到来了。但是记者近日在走访中发现，如今不少社区的“送温暖”，都已经不仅仅局限在岁末，而是更注重平日里的关爱帮扶。

关延伸

有同样感受的，还有社区内年过90的独居老人刘阿婆。“我们排摸过，社区内还有些住户使用的是直排式燃气热水器，刘阿婆就是其中一位。”王利平说，这种热水器将燃烧后的废气直接排在室内，很容易造成一氧化碳中毒。“保安全也是‘送温暖’，于是社区内近日针对出租房和独居老人这两个高危人群，再次展开了安全排查和劝说整改。”

以往一说“送温暖”，似乎就代表着辞旧迎新。的时刻到来了。但是记者近日在走访中发现，如今不少社区的“送温暖”，都已经不仅仅局限在岁末，而是更注重平日里的关爱帮扶。

江东区丹顶鹤社区建立起了三个日常送温暖的平台：一个是爱心超市。这个爱心超市已经不仅仅局限于接受捐赠和赠送物资，更是社区居民互助互爱的平台。现在我们还借助网络的力量，居民的求助信息可以在第一时间发布，帮助也会更有针对性，更有效。

第二个是心连心互助组，这是专门为老人提供精神慰藉、简单家政服务的志愿者队伍；第三个是爱心基金会，它是集结辖区内的爱心力量，为那些突然陷入困境或者政策无法照顾到的困难居民提供帮扶的爱心平台。

在新芝社区，每个月的19日，社区都会组织辖区内有专长的爱心人士和爱心单位，在社区内摆摊设点，为居民提供服务。“理发、心理咨询、配钥匙、法律援助、健康体检等等，都是我们社区居民。时间长了，影响大了，周边不少的个体户也加入了我们献爱心的行列当中，服务摊位也越摆越多。”

镇海招宝山街道建立了“社区慈善帮扶基金”。依托社区慈善工作站，将应急救援的审批管理权下放，规定凡是救助金额在1000元以下的，可以直接由社区慈善工作站审批发放。此举使得应急救援的申请流程大大简化，资金从申请到发放由原先的一个月缩短到一周左右，困难居民获得救助更加及时。

“包括慈善一日捐在内的善款本就是用于扶贫帮困。因此，为了帮困更及时，我们在推行‘社区慈善帮扶基金’时就决定将其返还社区基金账户，用于应急救援。”街道相关负责人说，社区慈善工作站的工作人员根据救助对象困难程度、紧急程度及产生的治疗费用高低等实行分类，对困难居民因病、因灾以及子女求学等突发性事件或特殊原因造成家庭生活困难的，给予临时性、应急性的生活救助。

(董小芳)

实际，第三类是生活困难的独居老人，他们更期望的是精神上的关爱，因此陪着聊聊天，送些养生的红枣、桂圆之类的，老人就觉得很开心。

居民互助最贴心

2013年12月中旬，家住镇海胜利路社区的困难残疾人收到了一份特殊的礼物。来自社区“都阿姨手工坊”的热心居民亲手为他们编织了围巾、帽子、袜套、护膝等暖冬用品。“我们手工坊有30个人，平均年龄将近70岁了。大家平时闲着喜欢做些手工活，也希望能尽自己的一份力帮助那些需要帮助的人。”负责人都阿姨介绍说，年初的时候，他们通过走访和到社区了解，排摸出了一份辖区内困难残疾人名单，于是便开始利用闲暇时间织围巾、帽子等保暖用品。

当都阿姨将这份温暖送到一位从小患小儿麻痹症的残疾人手里时，她眼眶泛红地说：“谢谢邻居们还记得我，你们送来的不仅是温暖，更是情意。”这样居民互助的暖心事，在今年冬天的甬上社区，格外耀眼。1月初，招宝山街道辖区内的一家养老院迎来了一场精彩的文艺表演，演员们都来自街道一个民间自治组织——残疾人艺术团。

“大家都居住在这个地方，平日邻里们和社区、街道都给了我们很多的关爱。能够为辖区内的一些困难群体送上一丝欢乐和温暖，是我们最大的心愿。”艺术团负责人、车站路社区残疾人专干张老师介绍说，于是大家便利用闲暇时间排练节目，在岁末年终，为老年人送上一份特别的温暖。“效果很好，老年人非常开心。本来我们只准备了40—50个人的观众席，后来的人特别多，增加到了1000多个人。”张老师笑着说，目前他们“送温暖”的内容主要是合唱、舞蹈、器乐等，以后还将逐渐丰富。

除了织围巾、文艺表演等，记者在采访中了解到，居民互助送温暖的形式相当丰富多彩。

上周五，海曙新芝社区居民自治互助中心门口，几张桌子、几条横幅，吸引了不少居民驻足参与。

社区黑板报

董小芳 姚瑶 文/摄



“三改一拆”咨询进社区

1月1日上午，江北区“三改一拆”办、区住建局、区城管局、江北规划分局、江北国土分局等部门，在紫景社区国际村小区开展城乡规划法律法规宣传暨“三改一拆”政策咨询，就居民关心的问题进行了解答。



民俗活动迎新年

“大大眼床无人困，猜猜是什么？”“孔浦”“麻线吊铜锣，打个地名？”“段塘”……原滋原味的“老底子”宁波谜语，引起了在场居民的热情参与。1月3日下午，大闸社区举行了社区民俗迎新年联欢会。会上，不仅有妙趣横生的“宁波谜语”，还有石骨铁硬的“宁波老话”竞猜、背投乒乓球、你比我猜、两人三足等，热闹非常。



辞旧迎新健步走

新年伊始，北岸琴森社区召集辖区居民，进行了元旦健步走活动。在社区的带领下，居民们排成方队，首先做了半个小时的健身操，随后又做了第九套广播体操。热身运动完成之后，居民开始了绕辖区范围的健步走，以健身的方式迎接新年的第一天。据悉，这是该社区第五届元旦居民迎新健步走活动。



这个问题有反馈了▶▶

服药方法有讲究 药不同服法各异

上周，网友“土鸡蛋”在178论坛求助——“前几天在微博上看到一条内容，是讲如何吃药的，比如睡前服药是指睡前15—30分钟，饭后服用是指饭后30分钟左右等等。我自己从来没这么吃过。这样的说法到底靠不靠谱？小孩子服药，时间上也是这样要求吗？”

记者为此特地请教了李惠利医院药物咨询门诊的专家。专家告诉记者，药物服用方法正确与否直接决定药品的疗效，服用方法不正确常使药效降低，甚至无效，掌握正确的服药方法对患者机体的保护和病情缓解都十分重要。因此，服药方法非常讲究。药品的服用时间一般有空腹、饭前、饭后、睡前等几类，应视药品而定。

首先是需空腹服用的药物。空腹指饭前1小时饭后2小时，有些药物需要空腹服用。由于食物能降低胃排空速率，增加药物在胃内的停留时间，可使溶出较快或对酸不稳定的药物分解破坏增多。食物的存在可吸水分，增加肠道内容物的黏度，妨碍药物向胃肠道壁的扩散，使药物吸收减慢和减少。需空腹服用的药物有磺胺类、异烟肼、利福平、对乙酰氨基酚、阿奇霉素、罗红霉素、卡托普利、尼卡地平、硝酸异山梨酯、阿替洛尔、地尔硫卓、洛美沙星、氨苄西林、阿莫西林、头孢菌素和青霉素类等。

其次是饭前服用。指在饭前30分钟—60分钟。胃中不存有食物时服药，药物吸收完全，疗效迅速。建议在饭前口服的药物有：止泻药、胃黏膜保护药(如胃舒平)、促进胃动力药(如吗叮啉)、胃肠解痉药、降糖药(如格列本酮)、滋补药、利尿药、部分抗生素(如头孢拉定、阿莫西林)等。

还有一些是饭后服用。指在饭后服用或与第一口饭一起吃。有些降糖药要求饭后服用。因为进食能显著增加有些药物的吸收，提高其生物利用度；与食物同服还能避免药物对胃肠道的刺激；食物(尤其是脂肪饮食)可促进胆汁的分泌，其中胆酸是具有表面活性的物质，能增加难溶性(尤其是脂溶性)药物的溶解。如灰黄霉素饭后服用，低脂膳食和高脂膳食餐后空腹时吸收增加70%和120%。饭后服用效果较好的药物有：助消化药、抗真菌药、非甾体抗炎药(如吡罗昔康)、治疗胆结石和胆囊炎药等。

然后是饭后服药。指在饭后15分钟—30分钟内服用。一般对胃有刺激性的药物宜在饭后服用，如吗啡、美辛、阿司匹林、消炎痛、奈普生等。因饭后胃里充满食物，可减轻或缓和药物对胃的刺激。

最后一种是睡前服用。指睡前15分钟—30分钟服用。建议睡前服用的药物有：泻药；如大黄、酚酞等，服后8小时—12小时见效，睡前服下，第二日上午排便，较为理想。催眠药：如水合氯醛、苯巴比妥等，为使适时入睡，可在睡前临时或提前服用。

总之，服药的时间要根据病情和药物的性质来定。尽量发挥药物的预防、治疗作用，减少不良反应为原则。不管是饭前或饭后服药，都应有半小时至一小时的间隔，以免影响药效。(金晓东 吕方伟)

冬天手脚生冻疮怎么办 全身做好保暖很关键

上周，网友“流浪的木星”在178互助坊发帖，寻求大家帮助。“每当到了冬天，特别是寒冷的时候，我的手脚就会生冻疮，又红又肿又痒。会擦一些冻疮膏，但效果不是很好。想知道有什么好的、有效的方法，谢谢大家了。”

帖子一发出来，犹如一石激起千层浪，马上就有不少热心网友回帖应答。网友“凉拌土豆丝”建议，“冬季生冻疮，可在温水中加入少量啤酒，浸泡20分钟，可马上缓解冻疮带来的痛苦。这是因为啤酒中含有丰富的维生素B1、维生素B6，有抗神经炎、皮肤炎和促进肌肉生长的功效。冬天坚持用加有啤酒的水浸泡洗用，可防止和治疗冻疮、脚气等。”

网友“水银玻璃”则是从老前辈那里得到一个老方子，“晚用热水洗患处后，取香蕉去皮，用香蕉肉涂抹患处，涂擦后不要洗患处，每日1—2次，数天即愈。”

还有不少网友推荐用“十滴水”外擦冻疮局部，每天6—10次，对于冻疮未溃者疗效较好；若局部皮肤破溃糜烂，可先用红霉素软膏涂擦，待炎症消散后再使用十滴水。

记者为此专门请教了医院的专家，专家指出，血液循环不好是引起冻疮的一个重要因素。手、脚等末梢部位血液循环相较其他部位来说稍差，很容易生冻疮，如果冬天穿衣服时，袜子口、袖口或鞋子太紧，容易造成血液循环不畅，导致末梢循环不良，冻疮就会“不请自来”。因此，冬天穿衣不要穿得太紧，手腕脚腕不能被勒出红印，以能伸进一根手指为宜；长时间在户外活动时，可在手、脚、脸、耳等部位涂抹凡士林保护，时常搓搓手、跺跺脚；感到身体冷时不要喝凉水，否则血管扩张，会加速身体热量散失，更容易冻伤；手脚冰冷时也不要用火烤及热水烫。

预防冻疮首先是要进行耐寒锻炼，增强人体的耐寒能力。平时坚持多用冷水洗脸、洗手和洗脚，是预防冻疮的好办法；还应坚持适当的冬季锻炼，促进血液循环，进一步增强体质，提高身体对寒冷的适应能力。(金晓东)

孩子之间的矛盾家长该介入么

提问网友：“我很想飞”

最近我的一个好朋友在为一件事情在发愁。整个事件叙述起来太长，简单地讲，就是两个七岁男孩(其中一个是个朋友孩子)因争夺一个玩具而发生打斗，其中一个吃了亏，对方家长不服，告到学校，并且还在网络上发帖，接着发展为家长之间的战争。最后，事态虽然平复，但家长和孩子都感到很受伤。想问一下，这种孩子间的矛盾，家长该介入么？大伙有什么好的主意和建议么？(金晓东)

法律讲堂

解除劳动合同 公司须足额支付经济补偿金

2008年，王先生与一家公司签订了为期6年的劳动合同，入职任人事科科员。但是在2011年，公司由于种种原因出现重大亏损。当年4月，公司负责人找王先生谈话，言明因公司经营发生严重困难，要与之解除劳动合同，希望其谅解，并愿给予一定数额的补偿。

经与工会协调，该公司裁员数十人，王先生也在其列。2011年5月，公司向王先生支付了现金3000元，

作为补偿金。王先生要求增加补偿金，遭到了公司拒绝。无奈，王先生向当地劳动仲裁委员会申诉，请求公司全额支付经济补偿金。

鄞州区法律援助中心：

本案涉及用人单位提前解除劳动合同时，须支付一定数额经济补偿金的问题。

根据《中华人民共和国劳动合同法》第47条：“经济补偿按劳动者在本单位工作的年限，每满一年支付一个月工资的标准向劳动者支付。六个月以上不满一年的，按一年计算；不满六个月的，向劳动者支付半个月工资的经济补偿。本条所称月工资是指劳动者在劳动合同解除或者终止前十二个月的平均工资。”

本案中，王先生于2008年入职，与该公司签订了为期6年的劳动合同，后因该公司经营状况发生困难而提前解除劳动合同，实际工作年限满3年；依据《中华人民

共和国劳动合同法》的规定，公司应当向其支付相当于3个月工资的经济补偿金，而用人单位仅象征性地支付了3000元。

具体关于计发经济补偿金的工资基准是以企业正常生产情况下，劳动者解除或终止合同前12个月月平均工资。因此，就本案而言，王先生离职前12个月月平均工资为2100元，用人单位应补足其未付的经济补偿金数额3300元。

当前存在很多类似纠纷，用人单位在解除劳动合同时本应一次性全额支付经济补偿金，却未依法向劳动者支付的，由劳动行政部门责令限期支付。若逾期仍不支付，根据《中华人民共和国劳动合同法》第85条规定，可要求用人单位按应付金额50%以上、100%以下的标准向劳动者加付赔偿金。

同时，就劳动者而言，在采取法律途径时，还应全面地了解当地适用的相关法规、政策，以更好地维护自己的权利。(董小芳 周晶晶 王雷英)