

每天为老母亲精心做饭菜

鄞州孝子登上央视感动千万人



本报讯（通讯员叶俊松 张丹 记者王博）6月5日下午，央视社会与法频道《夕阳红》栏目，以“儿子的一道菜”为主题，播出了鄞州孝子李爱军每天坚持为母亲做饭菜的故事。节目以纪实拍摄的方式，实景记录了5天时间，李爱军为母亲买菜做饭、陪伴母亲散步、给

母亲按推揉背、带母亲挂号看病等日常琐事。李爱军家住鄞州区邱隘镇明湖花苑小区，从2015年7月开始，他除了每天上班时，就是钻研菜谱，坚持每天为母亲买菜做饭，硬生生把自己从一个不会做饭的“小白”，变成了注重营养搭配的“大厨”。为了方便照顾母亲，他还辞去了原本节奏较快的工作，换成了现在时间相对充裕的工作。

“李爱军所做的虽然是一些微不足道的小事，但是他能够日复

一日地坚持，非常不容易。可能我们看到的只是一个片段，但这个片段已经感动了千万人。”此次跟拍的导演王晓婧表示。

“不仅要让母亲吃好，还要让更多和自己母亲一样的老年人，吃上营养餐。”为此，李爱军利用业余时间，于今年初在鄞州区开了一家名为“孝扬佳肴”的饭馆。

李爱军告诉笔者，一楼主要用来供客人就餐，二楼打算做一个孝善文化交流园地，邀请一些养老护理专家，或是慈善组织进

行交流活动和为老服务。

“开小饭馆并不是为了赚钱，而是想让更多的老年人，能够和我母亲一样，真正吃上一顿营养餐。”李爱军在用料上，每一样都按照自己做给母亲的标准。

不仅如此，从饭馆试营业第一天起，李爱军就定下一个规矩：65岁以上的老人，在这里就餐可以享受不同程度的折扣。同时，他还打算每年从营业收入中拿出一部分，为一些特殊老人提供免费营养餐食。

镇海一“最美家庭”照顾残疾邻居

看似日常的帮助，一做就是十几年

本报讯（通讯员汪磊 记者王珏）昨天，镇海澥浦岚山村外嫁女徐亚敏回娘家探亲。得知消息后，邻居林爱珍就忙碌开来，张罗着给徐亚敏一家打扫卫生、买菜做饭。

“爱珍对隔壁家的因就跟亲生女儿似的，可能比亲生女儿还好。”“她这个人特别孝敬老人，自家小孩也教育得很孝顺、有礼貌。”“夫妻俩感情很好，一家人总是和气和气有加，有说有笑……”看着林爱珍忙碌的身影，进进出出的村民拉着笔者说，提起林爱

珍一家，村里没人说不好。今年5月，林爱珍家庭获得2018年度浙江“最美家庭”称号。

让村民交口称赞的，不仅仅是林爱珍家庭和睦，更因为一家人十几年如一日，照顾患有精神疾病的邻居女孩徐亚敏。

今年28岁的徐亚敏，自出生起就患有先天性智障，智力水平仅相当于四五岁的孩子。在徐亚敏年幼时，她的母亲因病去世，仅留下她和父亲相依为命。“我自己也有女儿，就想着这孩子太可怜了，我要对她好，尽力照顾

她。”林爱珍说，在她心里，徐亚敏就是她的另一个女儿。

除了日常帮助徐亚敏一家做家务。林爱珍还买来识字卡等识字工具，像教幼儿园孩子一样，想尽办法教徐亚敏认字。“因为她没法上学、参加工作，只要有机会，我就带她逛超市。”林爱珍说，在超市里，她教徐亚敏认识一些生活用品的用途，从而尽可能让她掌握基本生活技能。

每当家中聚餐时，林爱珍会叫上这个爱热闹的女孩。村里组

织活动外出游玩时，林爱珍也会带上徐亚敏，一路上无微不至地照顾她。尤其是每到徐亚敏的生日，林爱珍都会为她准备蛋糕，买来新衣服。这让徐亚敏原本不幸的生活有了一丝期待和甜蜜。

十多年来，林爱珍将母爱般温暖倾注在这个没有血缘关系的女孩身上。如今，徐亚敏有了自己的新生活。林爱珍一家又开始照顾徐亚敏年迈的父亲。家里烧了好吃的也常给他端去一份。“只要他们还需要，我会一直帮忙到底。”林爱珍笑着说。

小鱼来治水

近日，一场主题为“美丽河道共同守护”的治水活动在鄞州东胜街道樱花社区举行。社区“护河队”成员把数千尾可清洁水质的鱼苗投放到河道里，以期有效净化和改善水质。

（丁安 邱国栋 摄）



慈善一日捐收获“爱心满满”

一个月来市慈善总会已收到善款200多万元

本报讯（记者吴向正 通讯员高鹏）一年一度的我市慈善一日捐活动自4月下旬启动以来，得到了各单位和广大市民的积极响应，收获“爱心满满”。昨日，记者从市慈善总会获悉，截至5月底，慈善一日捐活动已收到善款200多万元。

据介绍，活动启动仅几天，宁

波市社会体育指导中心就组织员工捐款，其单位代表4月26日将员工捐赠的2000元善款送到了市慈善总会，同日市政府驻上海办事处也通过网络捐款1200元。捐款最早的个人是韩菊娣，她于5月8日捐款500元。

活动开展以来，市慈善总会办公室里发生的感人故事接连不断。

92岁的钟菊卿老人亲自来市慈善总会捐赠1万元。一位步履蹒跚的老奶奶几年前因为中风导致腿脚不利索，但她拄着拐杖来到市慈善总会捐款8500元。她说这些钱是孩子们过年过节孝敬她的红包，自己舍不得用，省下来捐给需要的人，这样更有意义。90岁高龄的徐老先生在妹妹的陪同下来到市慈

善总会捐款2000元，他说，这笔钱原本是准备给自己做寿的，但他想来想去还是决定把这笔钱捐出帮助有困难的人。

截至目前，捐赠数额较大的有居士林11.05万元、宁兴控股11.66万元等，一位不肯留下姓名的好心人捐赠5万元，王友明捐赠3万元。

我市慈善一日捐是一项全民参与的大型慈善公益活动，号召全市各机关、企事业单位和广大市民捐出一天的收入或节约一天的开支，捐给慈善事业，今年已是第20次。历年来，市慈善总会通过慈善一日捐活动，已累计募集善款7686.14万元。

熬夜、喝酒，一日三餐吃外卖

30岁白领切除了全胃



本报讯（记者陈敏 通讯员张林霞 高玉琴）加班熬夜，一日三餐基本以外卖为主，晚上还经常陪客户喝酒……30岁的白领小张怎么也想不到，这毫无规律的生活习惯，却导致自己失去了一个胃。昨天，死里逃生的小张终于出院。

小张是公司有名的“拼命三郎”，仗着年轻，总是加班熬夜，而且酷爱烧烤、麻辣烫、肯德基等，晚上还经常陪客户喝酒，最多时能喝一箱啤酒。自2016年底开始，小张就因反复出现腹胀、恶心等胃部不适，来到李惠利东部医院胃肠外科就诊，胃镜检查结果为“胃间质瘤”。随后小张入住胃肠外科病房。

住院期间，钱海龙医生带队的医疗小组为小张施行了“胃间质瘤切除术”。手术很成功，辅以几个月

的药物治疗后，病情逐渐稳定。小张自以为病已治愈，开始放松警惕，不到医院复查，自行停药，又回到了以前毫无规律的生活状态……

好景不长，今年初的一天，小张突然大量呕血，到医院复查胃镜提示：胃底占位，胃底溃疡。接下来4个多月，小张病情很不稳定，反复出现呕血、黑便……家人陪他多次辗转至上海医院就诊，医生明确告知家属属无再次手术的机会，只能采取止血等保守治疗以延长生命。失望至极的小张这才真正意识到自己病情的严重性。

5月14日，小张的噩梦再次来临，呕血，黑便……家人急忙把小张送到了李惠利东部医院急诊室。

“必须得手术了，不然后果真的没法预料，但手术风险很大。”钱海龙医生一脸无奈地说道。

在家人的坚持下，钱医生对小张再一次进行身体评估，并制订了一个最佳的手术方案，为小张进行了“全胃切除术”。

钱医生提醒，胃间质瘤是临床上相对较为少见的一种肿瘤疾病，男性发病率略高于女性。随着人们生活水平的提高，有些人饮食习惯越来越不规律，胃间质瘤的发病率也越来越高，对人们的健康生活造成了非常大的威胁。小张胃间质瘤的反复发作，与他不注意饮食、作息，不按时治疗有密切关系。

给考生一本“放松指南”



徐剑锋

随着英语终考铃声响起，2019年浙江高考结束了！记者随机在考点门口采访了一些考生。行动派们回答说：“我们已经约好了，要出去放肆嗨通宵！”“我妈和两个同学的妈约了去青海旅游，已经买好机票了！”也有宅男宅女们闷声说：“这几天我要好好睡个爽，把缺的觉都补回来！”

高考结束了，整个城市都如释重负。而其中感觉最为轻松的，则是广大考生和家。从情理上说，12年寒窗苦读、一路拼搏的确很艰辛，对大多数考生而言，被课业负担、备考压力早已弄得精疲力竭。所谓“文武之道，一张一弛”，这个时候放松一下心情、调节一下心境，也确有必要。但凡事有个度，对于十七八岁的孩子来说，从“三更灯火五更鸡”进入“天不管地不收”的自由状态，从高考前的过度紧张到高考后的极度

放纵，作息时间被打破，生活规律被打乱，如果整天处于“报复性”的“吃吃吃、睡睡睡、嗨嗨嗨”模式，对身心健康的危害是不言而喻的。更何况，“骄横、暴躁、狂热”是不少青春学生的特点，无节制的自我放纵、集体狂欢，一不小心就会露出暴戾惯性的小尾巴，甚至惹出祸端来。

“放松”与“放纵”虽是一字之差，但内涵与结果截然相反——“放松”是一种自然心境的释放，考量着考生的理智和成熟；“放纵”则是随心所欲、肆意而为，“扛不住”的疯狂无异于游戏人生。因此，在这个节骨眼上，作为家长和老师应给予正确引导、善意疏导，给学生一本“放松指南”——以“不违背公序良俗、不危及健康安全”为底线，以一种“积极休息”和正能量传递来放松身心、愉悦心情，让“后高考时代”过得更健康、更充实。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

省十佳西甜瓜 我市占4席

本报讯（记者孙吉昌）记者前天从市农业农村局获悉，在近日举行的全省瓜菜新品种现场观摩暨十佳西甜瓜品种品鉴评选会上，产生了全省十佳西甜瓜品种。其中，我市选送的品种在“十佳”中占得4席，西瓜和甜瓜各两席，它们分别是，宁波微萌种业有限公司研发的西瓜品种“提味”和“逾辉”；宁波微萌种业有限公司研发的“酥灿一号”甜瓜和宁波

市农科院研发的“甬甜5号”。

据了解，本次评选分西瓜、甜瓜两大类，通过前期专家组的筛选推荐，在十佳西甜瓜品种品鉴评选会上，全省共有40个西甜瓜品种进入最后的角逐。经过糖度测定、专家品尝评分和代表评分三项综合评定，产生省十佳西甜瓜品种名单。

宁波微萌种业有限公司此次有3个品种入围，成为最大的赢家。

象山人工培育拟目乌贼取得成功

本报讯（记者沈孙晖 通讯员陈佳雯 陈挺）走进象山来发水产育苗场育苗车间，第一代人工培育的拟目乌贼幼体静静躺在水泥池内，工作人员正忙着给它们“搬家”。在宁波大学教授蒋霞敏及其团队的帮助下，象山人工培育拟目乌贼已获成功。据悉，这是国内首次大规模育苗成功。

苗场负责人黎盛告诉记者，今年3月，他从广东引进了拟目乌贼受精卵，经过培育，目前最大一批胴长已经长到五六厘米。“我们将不同大小的乌贼幼体分至不同的育苗池，防止在饵料不足的情况下，小幼体被攻击导致死亡。”黎盛说。

据介绍，由于捕捞过度，渔业资源衰减，曼氏无针乌贼、虎斑乌贼、拟目乌贼等一度在东海

难觅踪影。近年来，在蒋霞敏带领的研究团队帮助下，曼氏无针乌贼、虎斑乌贼人工育苗、养殖获得成功，增殖放流效果显著，渔业资源明显恢复。

但曼氏无针乌贼个体较小，虎斑乌贼对水域盐度的要求较高。因此，团队将目光瞄准了个体较大、适应盐度相对较广的拟目乌贼。“拟目乌贼的适应盐度在2%至3%，更适合浙江一带水域养殖。且拟目乌贼生长较快，最大的有5公斤多重。”研究人员介绍。

经过3年多摸索，研究团队对光照、温度、饵料等不断调节。目前，拟目乌贼的孵化率已达到85%，育成率达70%。这标志着拟目乌贼人工育苗实现了重大突破，为规模化养殖打开了大门。

近600张票证 讲述宁波70年衣食住行巨变

本报讯（记者王佳 通讯员孙晓红）“这是一张20世纪50年代的夜航船票，相当于‘卧铺票’，从横溪到新河头，船行一夜。这样的航船，当时后面靠摇橹，前面有拉纤。”在昨日举行的“新中国成立70周年家庭档案展”上，这张船票的提供者周国璋的叙述，将大家带入70年的沧桑巨变。

这次展览由百丈街道、鄞州

区档案馆主办，演武社区、鄞州区家庭档案联谊会承办。近600张家庭档案票证，从“衣、食、住、行”见证宁波的发展。

当天，还举行了“从衣食住行看70年巨变”讲座。鄞州区档案馆家庭档案展馆也正式落户百丈街道，展馆将不定期展出有意思的“物证”档案，展示人们的多元生活、社会变迁。

养老护理：要快又要柔



昨日，海曙区2019年“人寿杯”养老护理员技能大赛在广安养怡院举行。本次比赛通过技能竞赛形式，搭建全区养老服务人才展示技艺技能、相互学习交流的平台，激励广大养老护理人员学技术、练技能，加快造就一支技能精湛、素质优良的养老服务队伍。据了解，在本次竞赛中获得前5名的选手将作为代表参加市级“技能之星”竞赛。

（刘波 忻之承 摄）