

“爱心冰箱”连续三年酷暑“站岗”

镇海一店铺为户外工作人群传递清凉

暖新闻

本报讯(记者何峰 通讯员颜宁 徐立栋)盛夏下午2点,是一天中最热的时候。前天,负责镇海骆驼街道静远西路片区的保洁员彭阿姨午饭后就开始了忙碌的清扫工作。酷暑中连续工作两个小时,她早已大汗淋漓。完成工作后,她来到静远西路上的一家店铺外,擦了擦额头的汗,放下手中的畚斗和扫帚,从店外的冰箱里取一支盐水棒冰解暑。

“从家里带来的水,早就喝完了。有了这个爱心冰箱,渴了可以拿支棒冰吃。”彭阿姨告诉记者,在银行网点可以免费喝水,现在路边又有免费的冷饮棒冰,让她觉得特别温暖。

放在店铺门口的“爱心冰箱”,在这个片区已小有名气。它的“肚子”里总有源源不断的矿泉水和棒冰,这是它在这里“站岗”的第三个年头。

据悉,这个“爱心冰箱”由镇海区骆驼街道一珠宝店设立,专为环卫工人、快递员和交警、城管队员提供免费的冷饮。过了一会,一名送外卖的小哥下车打开冰箱取了水,匆匆喝上几口。“阿姨,你也在吃冷饮?同行告诉我这里有免费的棒冰和水,没想到是真的啊。”和彭阿姨闲聊了几句后,他便又去忙新的订单配送了。



保洁员在取冷饮。

(颜宁 何峰 摄)

“我们这个公益冰箱项目已经实施第三年了,就是想给这些室外工作者带去一丝清凉,也感谢他们为这座城市作出的贡献。”该珠宝店店长说,“冰箱里面的饮

品是冷的,但我们想通过它传递温暖的爱和信任。”

“脱贫果”下树 “爱心果”出山

两家甬企消费扶贫出实招

本报讯(记者陈朝霞 海曙区委报道组孙勇 通讯员王超)昨天下午,6辆装满125箱百香果的汽车缓缓驶入位于海曙区古林镇的卓远康养中心。这批由宁波两家爱心企业通过海曙区发起的“甬向黔·我践行”网络消费扶贫直播带货专场活动出资购买的百香果,从原产地贵州贞丰县鲁容乡现场下树、装箱、出山,横跨1900多公里运抵海曙,送到了卓远康养中心接受康复治疗

的精神障碍患者手中。

据了解,两年多来海曙区先后投资1800多万元用于贞丰县北盘江两岸热带特色精品水果产业基地的建设,建厂房、修公路、请专家、开直播,近6万亩的百香果、芒果和火龙果压满枝头,丰收且畅销的热带水果成了货真价实的“脱贫果”。

“脱贫果”下树,化作“爱心果”出山,离不开爱心企业的帮扶。记者了解到,宁波爱心企

业鑫之杰和博士塑料制品积极参与了8月12日在贞丰举行的直播活动。令人暖心的是,直播结束后,员工纷纷向企业负责人提议,将这些水果免费捐赠给卓远康养中心的精神障碍患者,让“脱贫果”变成“爱心果”。

“大家对种植百香果的残疾果农韦廷川印象深刻,因此提议把这些百香果捐赠给海曙的精神障碍患者,希望通过这种方式完成爱心传递,进而鼓励他们。”宁波鑫之杰

有限公司总经理陈挺说,抱着这样的想法,他和博士塑料制品执行董事刘立初一拍即合——两家企业不仅在当地采购,还当起了“快递小哥”,以便让“爱心果”“包邮”直达海曙。

“脱贫果”下树,富了果农;“爱心果”出山,暖了人心。如今,水果产业基地产出的百香果、芒果和火龙果通过线上线下平台卖到了全国各地,脱贫致富的道路走得越来越顺畅。

台风“巴威”将给我市沿海带来大风影响



本报讯(记者厉晓杭 通讯员虞南)根据市气象台预报,原位于台湾以东洋面的热带低压昨天上午8点加强为今年第8号台风“巴威”,昨天下午4点其中心位于宁波东南偏南方约610公里的东海南部海面上,即北纬24.7度、东经123.5度,近中心风力9级,中心附近最低气压995百帕,七级风圈半径100公里至220公里。预计“巴威”以每小时15公里的速度向北偏东方向移动,强度逐渐加强。为此,市气象台昨天发布海上台风警报。

受其影响,今天到25日我市沿海海面将持续8级至9级偏北风,东海东部海域自南而北风力将逐渐增强至12级至14级,台风中心经过的附近海面风力可达14级至16级。

副热带高压持续霸屏。昨天下午,市气象台继续发布高温报告,受副热带高压影响,今天我市大部分地区最高气温在34℃至36℃,请注意做好防暑降温工作。

随着北方冷空气势力的加强,未来影响宁波的副热带高压将逐渐减弱东退,虽然我市仍以晴热高温天气为主,但午后多分散性雷阵雨。根据预报,未来十天以多云天气为主,局部地区有阵雨或雷雨。最高气温34℃至36℃,最低气温25℃至27℃。

2020高考二段线上考生成绩分段表发布

剩余计划已公布,25日起填报志愿

本报讯(记者蒋炜宁)昨天,浙江2020年高考招生首段平行录取完成,剩余可填报的高校专业计划已出炉,各类别二段平行志愿填报将于8月25日、26日进行。

二段平行志愿怎么填?填报方式:志愿采取网上填报的方式,浙江省教育考试院网站(www.zjzs.net)为填报志愿的唯一网站。填报时间为8月25日8:30—8月26日17:30。填报对象:普通类第二段平行志愿仅限于总分(报考省内院校含省内地方性政策加分)达到495分及以上、尚未录取(预录取视为录取)的考生;艺术类第二批第二段、体育类第二段平行志愿仅限各别综合分成绩上线(美术类460分,音乐类404分,舞蹈类432分,影视表演类409分,时装表演类405分,播音主持类390分,编导类413分,摄制类409分,体育类448分)、尚未录取(预录取视为录取)的考生。考生可在浙江省教育考试院网站(www.zjzs.net)“2020高考志愿填报服务专窗”,

通过“计划查询”下载可填报的院校、专业信息,并可查询本人的位次区间。

由于个别考生因身体条件不符合要求等原因而退档,部分第一段录取投档已满的专业仍有少量计划参加本次志愿填报。此外,少量院校因前期个别类型录取中有部分未完成的计划转入平行录取,故其部分专业计划数有所增加。

实行专业平行志愿,普通类第二段可填报不超过80个志愿,艺术类第二批第二段、体育类第二段可填报不超过30个志愿。需要注意的是,艺术类第二批第二段、体育类第二段与普通类第二段录取院校不能兼报。

专业平行志愿每一轮投档只投一次,在前一轮填报的院校专业因不上投档线而未录取的考生,如果在本轮填报时还想填报该院校专业,仍须重新填报志愿。

值得一提的是,考生务必妥善保管好密码,不要轻易向他人透露,谨防志愿被篡改。

破解新一年级入学焦虑

镇海一小开设幼小衔接线上家长课堂

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员胡艳)“幼小衔接”这个话题总会在每一个夏季成为家长讨论的热点。如何消除新生家长普遍的“担心一年级孩子迈不好人生第一步”的焦虑?镇海应行久外语实验学校有办法:采用线上授课形式,把“幼小衔接”往前推了一个月;把“幼小衔接”的对象从学生延伸到了家长,有效破解家长和孩子的入学焦虑。

7名一年级班主任结合学校特点,由家庭指导入手,安排线上家长课堂。从8月12日至18日,该校连续推出7堂“幼小衔接”课程:上小学,要准备哪些学习生活用品,自理能力如何培养,如何帮助孩子确立时间观念,如何引导孩子养成良好的阅读习惯,如何培养孩子的注意力,如何引导孩子在学校建立良好的同学关系,如何培养孩子的规则意识和任务意识。

课堂上,陈丽萍老师针对一年级新生最常在的时间观念上表现出的问题,如上课迟到、动作拖沓、不知道在什么时间段该干什么事情等,建议家长可以通过摆钟表,让孩子了解时间,在指定时间段内做自己该做的事,让时间“看得见”;指导家长和孩子一起养成晚上提前准备的习惯,全家人第二天要穿的衣服、孩子要带的东西,甚至一些早餐食材,学会提前规划;做作业时,家长不妨与孩子商量好做作业的时间和休息放松的时间,将节约或超出的时间放入“时间储蓄罐”,约定奖惩措施,并严格执行。唐珊珊老师则采用小诗的形式展示小学生在文明、卫生、纪律和安全方面的基本规则意识与任务意识。

一名新生家长说,线上家长课堂犹如及时雨,建议都很实用,他和孩子当天采购了学习用品,让孩子自己清点 and 整理。

“餐桌上的村规民约”值得学习与借鉴

春雨
据8月21日《宁波日报》报道,最近慈溪市龙山镇山下村立了条村规民约,倡导村民节俭办宴,合理安排家庭用餐,共同杜绝“舌尖上的浪费”……通过“立约、传约、践约”充分发挥村规民约在节俭餐饮方面的道德自律作用。

杜绝“舌尖上的浪费”,广大农村也是主战场。山下村“餐桌上的村规民约”值得学习与借鉴。究其原因,“面子”和“攀比”是造成聚餐浪费的“罪魁祸首”。人家办得好,我得比他人办得更好,明明十个菜够用,非得弄上十几个、二十个甚至三十多个菜,一场酒宴下来,光是剩菜剩饭就得有好几大塑料桶。制止乡村“舌尖上的浪费”,山下村的“妙招”很管用:制订“餐桌上的村规民约”,发出倡议书,签订责任书,有奖有罚,党员干部带头“扛好旗”、组建“文明用餐督导组”……通过“立约、传约、践约”充分发挥村规民约在节俭餐饮方面的道德自律作用。

杜绝“舌尖上的浪费”,广大农村也是主战场。山下村“餐桌上的村规民约”值得学习与借鉴。究其原因,“面子”和“攀比”是造成聚餐浪费的“罪魁祸首”。人家办得好,我得比他人办得更好,明明十个菜够用,非得弄上十几个、二十个甚至三十多个菜,一场酒宴下来,光是剩菜剩饭就得有好几大塑料桶。制止乡村“舌尖上的浪费”,山下村的“妙招”很管用:制订“餐桌上的村规民约”,发出倡议书,签订责任书,有奖有罚,党员干部带头“扛好旗”、组建“文明用餐督导组”……通过“立约、传约、践约”充分发挥村规民约在节俭餐饮方面的道德自律作用。

杜绝“舌尖上的浪费”,广大农村也是主战场。山下村“餐桌上的村规民约”值得学习与借鉴。究其原因,“面子”和“攀比”是造成聚餐浪费的“罪魁祸首”。人家办得好,我得比他人办得更好,明明十个菜够用,非得弄上十几个、二十个甚至三十多个菜,一场酒宴下来,光是剩菜剩饭就得有好几大塑料桶。制止乡村“舌尖上的浪费”,山下村的“妙招”很管用:制订“餐桌上的村规民约”,发出倡议书,签订责任书,有奖有罚,党员干部带头“扛好旗”、组建“文明用餐督导组”……通过“立约、传约、践约”充分发挥村规民约在节俭餐饮方面的道德自律作用。

共赴逐光之旅

前晚,由和丰创意广场与鄞州和丰社区联合举办的“和丰光影艺术节”在甬江畔举行。现场不仅打造光影告白墙、迷雾隧道、玫瑰花海等15个区块,还将文创手作、植感生活、轻食潮流融入艺术光影,为居民带来一场视觉盛宴。

(丁安 忻健伟 摄)



抽查1073人,发现脂肪肝患者282人

医生提醒:认清危害,适当运动,控制饮食

说说身边事
给你提个醒

本报讯(记者陈敏 通讯员徐晨燕)记者近日从宁波市医疗中心李惠利医院获悉,该院消化内科随机抽查了1073名体检市民,发现282名市民查出脂肪肝,患病率达到26.3%。据了解,其他医院体检中发现的脂肪肝患者比例也很高。

“脂肪肝的发病率每年都在攀升。”李惠利医院负责该项调查的叶桦博士告诉记者,李惠利医院于2013年推出脂肪肝门诊,一开始前来就诊的患者只是个位数,没几年就上升到每半天接诊患者30多人。“一方面是患病率增高了,另一方面是体检的人多了,查出来的就多了。”据叶桦介绍,前来就诊的脂肪肝患者几乎都是体检时发现的。

“三个月用脂10公斤,现在我的肝功能恢复正常了。”40岁的王先生在一家企业做采购管理,经常要应酬,少不了大吃大喝,而且他还习惯吃夜宵。“大概5年前体重开始飙升。”1米65的王先生体重有78公斤,属于肥胖人士。今年体检发现肝功能严重不正常,血糖也超标,最后医生诊断为脂肪肝引起的肝炎。

“这是脂肪对肝脏引起的损伤,除了护肝的药物治疗,关键的还是要控制体重和饮食。”叶桦为王先生量身定制了一套治疗方案:每天坚持慢跑50分钟共5000米,每周5次,不吃夜宵,平时吃饭七分饱,少吃油炸食品,暂停饮酒。

三个月后王先生体重下降10公斤,肝功能恢复正常。

记者在采访中了解到,像王先生这样的案例并不少见,282名脂肪肝患者中年龄30岁至40岁的多达102名,占到了36%,脂肪肝正呈现年轻化趋势。叶桦解释:“这跟年轻人吃得多动得少,饮食结构上高脂高热及深加工的食物越来越多有关系。”

调查还显示,高龄、无锻炼、高空腹血糖、高体质指数是脂肪肝的危险因素。282名患者中,174人无锻炼习惯,仅63人体质指数在正常范围内。(体质指数反映一个人是否肥胖及肥胖程度,超过28Kg/m²为肥胖。)

“脂肪肝如果不加以控制,长期发展下去很可能导致肝硬化,而且还可能引起全身并发症,例如

动脉硬化、增加猝死的风险、诱发或加重高血压及糖尿病等,是个藏在身体内的‘定时炸弹’。”李惠利医院消化内科宋毓飞主任强调,除了年龄和性别不可控之外,其他的有无锻炼、体质指数、血糖水平都是可控的。

为更好地防控脂肪肝,宋毓飞建议广大市民认清脂肪肝危害,适当运动,游泳、慢跑、爬山等都是不错的运动方式,一周运动3到5次,每次运动时间不低于30分钟;控制饮食,少吃油炸、烧烤,少吃动物内脏、甜点等高脂高热量食物。“脂肪肝只有出现并发症才会显示相应的症状,早期几乎没有不适。”宋毓飞提醒,发现脂肪肝后要及早进行干预,除了医生在药物等方面的控制,还需要患者本人养成良好的生活习惯。