

# “00后”双胞胎兄弟同时应征入伍

本报讯(记者王晓峰 通讯员黄珂 吴寒芳)“看了《八佰》，更坚定了我当兵的意愿……要做‘八佰’士兵那样，去保家卫国。”这是象山石浦镇中心村应征入伍青年陈榆豪近日在朋友圈写下的观后感。今年19岁的他和双胞胎弟弟陈榆杰从小就有的梦想——向往军营，渴望成为一名真正的战士。如今，他们的梦想即将实现！几乎一模一样的面孔，相同的

身高，相同的发型……9月5日，在象山国防训练中心，即将入伍的“新兵”正紧张有序地开展着入伍前训练，队列中难分彼此的两人特别引人注目。这是一对双胞胎，来自石浦镇中心村，哥哥叫陈榆豪，弟弟叫陈榆杰，出生于2001年9月。今年高考之后，他们两人成为准大学生。夏秋季征兵消息出来后，兄弟俩一起报名应征，并顺利入选。成为人民子弟兵，这是陈榆

杰与陈榆豪从小就有的梦想。他们告诉记者：“小时候在外婆家，远远能望到军舰，太帅了！”“那些扛着枪的战士，他们高大威武，遇到危险，能舍己为人，特别英勇。”陈榆豪和陈榆杰的父母从事水产生意多年，家境不错，也希望孩子们以后能接他们的班。“我让他们一定要慎重考虑，但两兄弟很坚定。作为父亲，我只能支持并为他们感到骄傲。”双胞胎的父亲陈卫

志说，虽然先前家里没有人当过兵，但他明白部队就是一个大熔炉、一所大学校，参军对于个人人生的意义所在。所以临别前，他一再告诫两个儿子，军人所承担的使命和责任要用心去细品！“我们就想当家里的第一代军人，然后将‘当兵报国’作为家族传统一直延续下去。”哥哥陈榆豪说，对于未来军旅生涯的规划，兄弟两人都希望能够考上军校，留在部队。

# 对路灯、信号灯、交通路牌、视频杆等进行“多杆合一” 鄞州将打造宁波首个“智慧灯杆”示范路段

本报讯(记者王博 通讯员李佳静 胡成燕)“一根小小的灯杆能有什么特别?”在许多市民脑海里，会有这样的传统印象。然而，这小小的灯杆将迎来一次重大变革，成为智慧城市建设的重点支

点。记者昨天从鄞州区综合行政执法局获悉，该区将启动“智慧灯杆”建设项目，首批以“一路、一区”为样板，打造全市首个“智慧灯杆”示范路段、示范区域。“一路”为首南中路(宁南南路-天童南路)，将对原80余杆路灯、信号灯、交通路牌、视频杆等进行“多杆合一”，并加装5G基站、环境监测、应急求助等智能化应用设备，计划9月中旬开工，年内建成并投入使用。

“一区”即在鄞州南部新城1平方公里区域内，通过路灯合同能源管理形式，加建部分智慧灯杆，该项目的落成将打造5G微基站运营典范，计划2021年初建成使用。所谓的“智慧灯杆”，就是让传统的灯杆在实现智能照明基础上，增加视频采集、移动通信、交通管理、环境监测、气象监测、无线监测、应急求助、信息交互等功能，同时将原本“各自为政”的通信杆、路灯、交通监控、安防监控、交通指示

牌、路侧广告牌功能进行合并，实现“多杆合一”“一杆多用”。“智慧灯杆是‘互联网+’在城市中的深度应用，也是智慧城市建设的新载体。”鄞州区综合行政执法局相关负责人说，鄞州城区有路灯3.2万余盏，下一步，将在条件允许地段因地制宜、分层次推进改造更新，为智慧城市建设打开新局面。

# 校园大课间健身每一天

“预备——开始!”昨天下午3点，随着体育老师一声令下，荷花庄小学整个校园都沸腾了。全校学生在阳光下分组分批做起了往返跑、仰卧起坐、坐位体前屈等体质健康测试项目。为了科学合理地利用好课余时间，充分激发孩子们参与运动的兴趣，该校将学生在校“运动一小时”分为上下午两个时段。上午课间操后每名同学都要进行两次“一分钟跳绳”运动，下午课间操后交叉进行“坐位体前屈”“往返跑”和“仰卧起坐”三项体能训练。这样常态化的锻炼活动坚持了3年，在鄞州区体质健康测试中，该校连续数年达到了优秀级别。



图为学生们正在进行往返跑。(严龙 毛苏云 摄)

【上接第1版①】破旧的人行道用彩色透水混凝土进行改造，这样一来雨天路面就不会积水；道路旁划上机动车、非机动车停车位，并在人行道旁安装护栏，这样停车乱象就能得到缓解；利用有限空间增设无障碍通行设施与便民服务站，让由此进入社区服务中心的市民感受到服务的

“温度”……“微改造”之前，大多数背街小巷的毛病在这里都能找到：道路坑洼不平、基础设施老旧、交通拥堵乱停车，而如今，这里已成为市民眼中的“打卡点”，成为文明与便利的“代言人”。“一锤接着一锤敲，一项接着一项改。今年6月上旬开始，我市中心城区背街小巷整改全面提

速。市政设施、园林绿化等部门频频发力，聚焦卫生死角、停车难等顽症痼疾，拉高标杆、轮番“轰炸”。市综合行政执法局负责人说。眼下，随着中心城区背街小巷督查、整治工作的持续推进，越来越多隐藏在城市治理“阴影”中的背街小巷焕发出了“第二春”。鄞

州区后庙路关注慢行交通和城市生活，翻修铺装、改造花坛、打造景观节点、管控餐饮业态、引入智慧停车，堪称标杆样本；江北区新马路西侧北侧拆迁工地围挡设置规范美观，马路菜市场全部取缔，道路整体整洁有序；海曙区肖家巷形成机动车管控高压态势，违停乱象明显改善。

【上接第1版②】改革，必须要改革！只有从顶层设计上突破体制机制束缚，打破已有的框架，才能在旧枝上长出新的嫩芽。2017年8月29日，在第八批援藏干部刘琳的推进下，囊括县人民医院、藏医院、妇幼保健院、疾控中心及9个乡镇卫生院的比如县人民医院医疗集团正式成立。这是西藏自治区第一个“人财物”全统筹的县级医疗集团，也掀开了医改“比如模式”的序幕。

不仅实现“物理合并”，还要同步推进“化学融合”。在比如县委的大力支持下，比如县财政建立每年300万元人才引进专项资金，以全县“一盘棋”的总思路，突破编制限制，打破“大锅饭”，实行年薪制和合同制，面向全国招聘人才，“确保最艰苦的地方不缺人”。短短一年时间，比如医疗集团招聘人才近100名，其中中高级职称有10余人，30岁以上年轻医生占比超过七成。仁青达瓦等一大批“90后”乃至“95后”来到这里

后，向宁波援藏医生“拜师”，被派到沿海城市参加实训，能力大幅提升。“得益于改革，比如在整个西藏地区都先走了一步。目前不仅实现了人财物的整合资源集约运行，而且加快了远程医疗的推进，藏族同胞可以用自治区的医保待遇享受内地的医疗水平，基本上解决了‘看病难’问题。”比如县委常委、副县长、医疗集团党组书记扎西维色对此深有感触。今年春节前，西藏出台了《关

于推进县域综合医改工作的指导意见”，“比如模式”将被推广到整个自治区。目前，第九批宁波援藏干部人才正接过“接力棒”，全力推进“比如家庭医生”村医改革，通过比如县医疗教育培训基地，进行村医继续教育系统培训，力图打通“最后一公里”。留下“带不走”的医疗人才队伍，让藏族同胞能够在“家门口”能看上病——这个一代又一代宁波援藏人的朴素梦想，正在一步步变成现实。

【上接第1版③】存在无环评、无污染防治设施，偷排废水、废气，噪声扰民等问题。接到交办信访件后，海曙区委、区政府高度重视，区主要领导和相关职能部门负责人第一时间赴现场调查情况，并召开专题会议进一步研究整改方案。市生态环境局海曙分局、应急管理局、公安分局、消防大队、横街镇等单位立即组建工作专班，分5个工作小组开展调查核实。

根据实际调查核实情况，针对信访件中涉及的6家企业，海曙区立行立改，9月6日晚，市生态环境局海曙分局已对山水食品有限公司、新劲元塑料制品厂下发告知书，不得继续向相关企业提供生产经营场所；责令宏崎机械设备有限公司、馨妮塑业有限公司、诚瑞旺塑业有限公司、嘉可塑业有限公司4家公司立即停产，并于9月8日前搬迁完毕；对古林路诺工艺品厂、博易汽车配件厂进行立案查

处，拟分别处罚21.6万元和21万元，并立即停产整改；对锦灿电子有限公司进行立案查处，拟处罚3.5万元，并责令补办环评备案手续。此外，横街镇于9月7日起，对西工产业园范围内的企业和综合环境进行“地毯式”“无死角”排查整治工作，重点针对消防安全、安全生产、环境卫生、违法建筑等问题攻坚克难。下一步，横街镇将借助“四个平台”等载体，配合生态

环境等相关部门力量，加密巡查频次、加大处罚力度，并结合“三服务”活动，做好监管与服务两手抓。

# 学长入班陪伴 镇海区实验小学软着陆课程引导新生适应校园生活

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员罗彦 胡艳)“课程表上的语文、数学课怎么没有了?”这些天，镇海区实验小学一年级新生家长津津乐道的是孩子们特殊的课程表，映入眼帘的是学长说校园、一起游校园……卢子辰是一年级新生，他告诉记者：“我很喜欢学校！这里有很多哥哥姐姐，他们和我们一起逛校园。”原来在这一周，每天都有高年级的哥哥姐姐来到班级里给他们介绍校园、游校园、示范校园礼仪。在哥哥姐姐们的陪伴下，原本有入学焦虑情绪的孩子们很快喜欢上了小学生活。

镇海区实验小学为了让一年级小朋友更快地适应学校生活，顺利地顺利完成幼小衔接，精心打造了学生幸福成长课程。开学第一周，围绕文明礼仪、路队规范、课堂常规、认识校园等小学“入门技能”，精心设计了一套“大手拉小手，我们慢慢走”的“软着陆”主题课程，高年级孩子结对一年级新生，俨然化身成一个个小老师，入班指导与陪伴，耐心地教授着弟弟妹妹，微笑着解答弟弟妹妹提出的每一个问题。除了学习校园文明礼仪，哥哥姐姐还手牵手，领着弟弟妹妹一起行走校园，参观校园，熟悉功能教室。学校教导处根据不同学科的功能教室，精心安排了各项活动。“一周时间让孩子们慢慢‘着陆’，我们和高年级的孩子携手让一年级的孩子慢慢适应小学生活，我们所有的一年级老师转换自己的教学语言，确定最佳的教育教学方案！”有着20多年教龄的冯雪波老师说，“从孩子们这几天的状态来看，软着陆课程教育教学非常有必要，孩子们的自信心大大提升，和老师磨合的时间也大大缩短，家长们也不再那么紧张，更容易形成合作关系。”

据悉，学校教导处会把软着陆课程的内涵延续到整个学年，对学生的常规教育、礼仪教育等进行跟进式指导，让一年级新生更好地适应学校生活。

# 胃反酸？可能是患了胃食管反流 34岁小伙因为这个病食管被“烧”糜烂

说说身边事 给你提个醒

本报讯(记者陈敏 通讯员徐晨燕)34岁的吴先生两年前开始出现胃反酸症状，最近更是症状加重，还出现了咽痛、没食欲。到宁波市医疗中心李惠利医院一查，原来他患了胃食管反流，而且他的食管已经被“烧”糜烂。接诊的消化内科赵巧素医生说，胃镜下吴先生的食管已经糜烂，并出现了食管裂孔疝。由于胃与食管连接地方的阀门失灵了，也就是贲门括约肌松弛了，胃液往上涌烧灼食管。除了药物治疗，还进行了内镜下的抗反流黏膜切除术，目前吴先生的反酸症状已经缓解了，夜间也能躺下睡觉。“胃食管反流病听起来很陌生，但说到胃反酸很多人可能有过这样的经历。”赵医生说胃食管反流病很常见，反酸、胸骨烧灼样疼痛是胃食管反流典型的症状，长期

持续下去会诱发或加重很多疾病。该院微创外科俞丹松主任医师介绍，胃食管反流不治疗会诱发或加重慢性咽喉炎、哮喘、食管炎，甚至有食管癌变的风险。据了解，胃食管反流的患者大多数是中老年人，但近年来像吴先生这样的年轻患者每年在增多。从临床看，年轻患者大多数是肥胖人士，有吸烟饮酒的习惯，还有人暴饮暴食，爱吃辣、油腻食物或甜食、碳酸饮料，此外还有一部分人长期精神紧张，有焦虑情绪。“这种疾病是可防可控的。”赵医生建议饮食上避免高脂、高糖、辛辣刺激食物，少喝碳酸饮料、浓茶、浓咖啡，三餐均衡饮食，增加膳食纤维的摄入，平时要注意控制体重，保证充足的睡眠。“越是早发现，越早能保护食管黏膜，避免诱发或加重其他疾病。”赵医生建议每周出现2次或2次以上的反酸、咽喉部苦感、咳嗽、哮喘、咽喉炎、反酸胸骨后疼痛应到消化内科检查。

# “双赢”才能使“半份菜”行稳致远

艾才国 菜单“减肥”后，一些市民很疑惑：菜量减半，为何价格没减半。9月5日《宁波日报》民生版的报道给出了答案。餐饮业人士说：半份菜不等于半价菜。必须承认：半份菜不等于半价菜的说法是有一定道理的。推出小份菜或半份菜，尽管节约了食材成本，但调味品成本、工资、水电、燃气等其他费用并没有减少。餐饮业总是以赢利为目的的，赔本的买卖肯定不做。但不管怎么说，推出小份菜或半份菜，餐饮业虽然麻烦了一些，利润较之前少了一些，但赢得了散客等诸多客源，长远看仍有可图。而对于食客来说，使

用半份菜，没有造成浪费，消费较全份菜也便宜了一些，并没有吃亏，由此实现“双赢”，它是维系小份菜或半份菜存在的基础，唯如此，才能使小份菜或半份菜行稳致远。随着杜绝“舌尖上的浪费”各项措施全面实施，小份菜或半份菜呼之已出。对于一项新事物，我们当客观、冷静地看待它，不必苛求它一开始就十分完美，就让它交给市场去完善、去纠偏。对此，餐饮业要搭台唱“主角”，在降低成本上下功夫，让食客得到更多的实惠，这也算是对全社会开展“厉行节约、反对浪费”活动的支持和助推吧。(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)

# 关于中国农业发展银行宁波市奉化区支行变更营业场所的公告

经宁波银保监局审核通过，中国农业发展银行宁波市奉化区支行营业场所变更为：宁波市奉化区南山路81号交通银行大楼8-9楼，现予以公告。

机构名称：中国农业发展银行宁波市奉化区支行  
电话：0574-88516195  
业务范围：许可该机构经营中国银行保险监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务，经营范围以批准文件所列的为准。  
机构编码：A0002S233020003  
许可证流水号：00638971  
批准成立时间：1996年12月27日  
营业地址：宁波市奉化区南山路81号交通银行大楼8-9楼  
发证机关：宁波银保监局  
邮政编码：315500  
发布日期：2020年9月4日