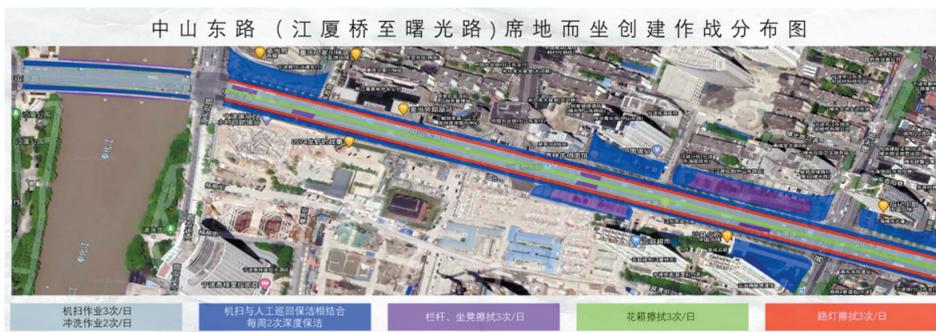


# 中山东路“席地而坐”五色图出炉

本报讯(记者张凯凯 通讯员李佳静 刘春霞)“席地而坐,裤子不脏”已成为宁波美好城市形象的生动展现,在全市各地掀起热潮。近日,中山东路(江夏桥至曙光路段)启动第二批“席地而坐”城市客厅示范区域创建工作,“五色图”火热出炉,路段各点位“量身定制”的作业方案一图便能读懂。

作为“浙东第一街”,中山路一直深受市民关注,也是全市各条道路的重要示范。据介绍,中山东路鄞州区段本次创建范围涉及道路、绿化、后退空间等总面积达2.65万平方米。“为确保工作精准到位,工作人员对该区域城市家具进行了全面排摸,数量精确到个位。”鄞州区综合行政执法局中山东路中队负责人介绍,目前,该区域有果壳箱12个、路灯杆142杆、景观石凳15个、条石坐凳136米、挡车石63个、自行车停车架3个、路边电箱



15个、中央花箱隔离栏600米。针对不同区域,工作人员分别用“灰、蓝、紫、绿、红”五色标识,明确了不同作业要求。

其中,灰色区域主要为道路路面,该区域机扫作业每日至少3次,冲洗作业每日至少2次;蓝色区域为非机动车道、人行道及部分

小广场,该区域则采用机扫与人工巡回保洁相结合的方式,并且每周至少2次进行深度保洁;此外,紫色区域的休闲坐凳区是市民的休息站、绿色区域是中央隔离花箱所在、红色区域则为路灯杆及各类杆件,这些区域及周边道路栏杆,均要求每日至少擦拭3次。

该路段每日还将安排“白手套”督查小组检查保洁成果,确保实现公共区域无死角、地面路面无积尘、城市家具无污渍、道路保洁见本色、绿化绿地见景致,让来到中山东路的市民、游客拥有最自然的感受:走哪停哪,席地而坐,裤子不脏。

# 612枚粮票成为反对浪费“活教材”

镇海这场展览让人思考一粥一饭来之不易

## 浪费可耻 节约为荣

本报讯(记者何峰 通讯员陈巍 顾奇尔)“看见这些,就想起小时候和父母一起拿着粮票到粮站、供销社买米买油的情形。”近日,看着612枚不同时期、不同种类的粮票,镇海区干部邓芳芳直呼这是震撼心灵的“教材”,“现在尽管生活富裕了,但是勤俭节约的传统美德不能丢。我们机关干部更要起到示范引领作用,在反对餐饮浪费上做表率”。

一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。10月9日,镇海区举办“厉行节约、反对浪费——我承诺”活动,以粮票展览、承诺口号票选、光盘有奖等形式,引导机关干部职工弘扬勤俭节约美德,拒绝舌尖上的浪费。

设置在镇海行政中心展厅的个人粮票收藏展,吸引了众多机关干部驻足,大家饶有兴致地浏览着粮票。小小粮票,见证了一段历史,更蕴含着勤俭节约的精神。

展出的612枚粮票,由镇海区老干部局干部梅初成提供。从20世纪80年代开始,他便潜心收藏粮票。中秋国庆期间,他精心挑选、装帧,为大家奉献了这场视觉盛宴。他说,举办粮票藏品展览,就是让参观者回首过去的日子、珍惜现在的生活,争做光盘行动的参与者、珍惜粮食的推动者、厉行节约的示范者。

除了粮票展览,当天,镇海行政中心机关食堂还开展了“光盘有礼”活动,每一名光盘者都能收获一份小礼品。大家还签字承诺,为自己最喜欢的一句反对浪费口号投票,共同营造浪费可耻、节约光荣的氛围。



镇海机关干部参观粮票展。(陈巍 何峰 摄)

# 电动自行车停放路中央却获好评

海曙塘西中路用“特色”化堵为畅

本报讯(记者王晓峰 通讯员周瑾 高志成)如果将电动自行车停放路中央,很多人脑海里浮现的景象是——堵得水泄不通!但在海曙石碶的塘西中路,却是另外一个景象:路中央专门隔出一条非机动车停车带,因地制宜的创新令原本堵得够呛的道路变得通畅了。

昨天下午,记者来到海曙塘西中路交警大队采访石碶街道“城中村”周边交通环境整治情况,塘西中路就是其中一站。说起这条近1公里长的塘西中路,周围群众对它的印象就是“堵”——周边有多所学校及医院,违停车辆还多,硬是把一

条机非混合双向四车道的道路堵成了“独木桥”。

报社交警中队的相关负责人也深有体会,“这边是城中村,交通环境本来就不好,再加上路中央还有电线杆墩子在‘碍事’,拥堵产生的投诉数不胜数。”

今年6月初,趁着全国文明城市创建工作的“东风”,石碶街道开始对辖区内雅渡村、塘西村、石碶村这三大“城中村”的乱象进行整治。交警部门也配合当地政府对几大交通秩序乱点进行综合治理。

“说到底都是停车问题。我们

两步同时走:第一就是‘划线+执法’,引导车主文明有序停车;第二是盘活现有资源,加强停车场建设。”该负责人说,交警部门对道路停车位重新规划利用,严格查处违停等违法行为;与村里沟通协调,将租借回去的停车场收回、废弃场地再利用、拆迁地块改造成停车场……“光塘西村挖潜后就有近千个停车位,这让我们有底气对道路进行整改。”

该负责人告诉记者,塘西中路原来设置在路中央的停车位因此全部取消,但因路中央还有电线杆墩子存在,直接上隔离栏势必浪费一

定的空间。后来,他们灵机一动,推出了路中央“非机动车停车位”,这样对空间的利用达到了最大化,也实现了多赢:机动车与非机动车都有位可停,道路变得更通畅了,商家也不用为车辆挡门影响生意而伤脑筋了。

另据了解,雅渡村与石碶村这两大“城中村”的交通乱象也得到了整治,周边环境得到了一定程度的改善。万顺路、万达路以及雅源南路等原来以“堵”著称的道路实现了变身——周边停车场多了,路面上停放的车辆少了,出行也比以前畅通多了。

# 美丽公路 丰收色彩

昨天下午,鸟瞰沿海中路与宝瞻公路交汇处,公路两边种植的鲜花、绿柱与沿海中路两侧金黄的晚稻、满枝的柑橘,绘就一幅丰收、祥和的晒秋图。(严龙 冯叶 摄)



# 挤了米粒大的痘 形成碗口大的疤

医生提醒:痘痘不要随意挤

## 说说身边事 给你提个醒

本报讯(记者陈敏 通讯员许平平 陈延山)49岁的蔡先生怎么也没有想到,一颗米粒大的小痘痘,竟然引起了碗口大的溃烂,先后经过4次手术、近百次换药,直到10月10日,经过第906医院五官科主任胡志强的确认基本康复后,他才松了一口气。

8月底,蔡先生下巴处长出了一颗米粒大的痘痘,蔡先生挤了一下。谁知第二天下巴开始红肿伴疼痛,不到一周的时间,张嘴都感觉困难,并且痘痘位置开始出现破溃孔,伴有淡黄色液体流出。在当地卫生院消炎后不见好转,蔡先生无奈之下来到第906医院耳鼻喉科就诊。

看着碗口大的破溃口,该院耳鼻喉科主任胡志强邀请了相关科室专家会诊后,制定了手术方案。一个月来,经过四次手术,碗口大小的破溃终于被控制住。

一颗小痘痘,为什么会引起

如此严重的后果?胡志强医生说,这是因为蔡先生触碰了“危险三角区”。所谓危险区的“危险三角区”,指以人的鼻骨根部为顶点,两口角连线为底边的一个等腰三角形区域。该部位的血管丰富,如果用手挤破这个区域的痘痘,携带病菌的血液很容易从伤口处长驱直入,引发严重并发症,甚至危及生命。

我们脸上的“痘痘”,学名叫痤疮,是一种毛囊皮脂腺炎症性病变。皮脂腺的作用是分泌皮脂润泽皮肤,但是当皮脂分泌过多、皮脂腺的导管异常堵塞,就形成了粉刺。粉刺在闭合厌氧环境下,容易产生一种叫作痤疮丙酸杆菌的细菌繁殖,这种细菌大量繁殖就会形成炎症反应。

医生提醒市民,对于皮肤问题,预防护理比治疗更重要:保证皮肤清洁,禁止用手挤压面部的青春痘;饮食方面少吃辛辣、糖类及脂肪含量高的食物,避免烟酒。可以适当多食用水果、蔬菜,保持大便通畅;养成良好的生活习惯,适量运动、睡眠充足,保持心情愉悦。

# 北仑学子体育家庭作业不仅要打卡还要互动

人人参加的达标运动会上,个个表现很棒

## 民生关切

记者 蒋炜宁  
通讯员 杨阳

经常被语数英等主课取代的体育课要真正“翻身”了。近日,在国新办新闻发布会上,教育部明确释放信号:体育课非常重要,未来的体育课将布置作业。其实,北仑学子体育课早就有作业,还有师生互动,项目也从常规的几项走向体系化,人人都要参加达标运动会。

业记录本”上,语文数学等科目的下面,还列着“体育”一栏。记者翻看之前的作业,发现每天体育作业栏里的内容各有不同。

该校体育教师林瑜萍说,学校早在2010年开始,就尝试布置体育学科的家庭作业。而且,每天不同的练习内容,能够让学生在练习体育技能的同时体验不同的乐趣,避免重复运动带来的枯燥。

过去,学生们需要在家长的监督下,当面完成体育作业,并由家长在作业单上签字。这两年,智能教育越来越普及,家长监督签字的旧模式也逐渐被“手机打卡”所取代。

打卡变为双向的互动,老师们会在网上针对学生提交上来的视频,私信指导。如果老师在打卡视频中发现同学们的动作存在普遍性问题,会在第二天上学后的课堂上统一指导纠错。

在本学期新一轮体测中,该校学生的整体成绩较上学期有了很大进步,尤其是有氧能力,提升的幅度最大。

## 体育作业走向体系化

除了日常作业、双向互动,北仑学校体育作业的布置和指导也逐渐走向了体系化和课程化。疫情防控期间,北仑区泰河学校体育教研组研讨居家锻炼的可行性,制定居家锻炼计划,鼓励学生每天坚持锻炼半小时。

体育教师为学生精心打造居家体育锻炼系列课程,做到分学段、分层次,亲自为学生录制示范视频,同时将拍摄的体育微课推送给家长,让学生根据自己的兴趣爱好、体能状况、居家条件等,从中选择适合自己的锻炼内容。

考,制定了不同年级的大课间过关项目和体育特色训练班,并有针对性地适当布置体育家庭作业。

体育教师给学生讲各运动项目的环节和注意事项,并常态化跟踪指导。学生依托居住地特点,充分利用社区活动场地、公共健身器材、专业训练场馆等可利用资源,和家长一起做运动,形成一种长期稳定的、科学健康的锻炼习惯和健身氛围。每天20分钟至半小时不等的体育锻炼,通过成绩记录、网上晒图、家长签名、展示交流、测验竞赛等方法跟踪检验作业效果。

据悉,北仑区学校每学期除常规的秋季运动会之外,还有“达标运动会”。所谓“达标”,就是指对学生规定项目的集中检测。以小学高段为例,有跳绳、仰卧起坐、跑步等项目,学生每学期的成绩都会被记录,用以对学生的身体素质进行动态的监测。

北仑的“达标运动会”是人人参与、全班竞争的“全民运动会”。以滨海国际合作学校为例,该校304班30名同学在今年5月、9月的两次达标测验中,24名同学的跳绳成绩稳步上升,最多的一名同学从每分钟112个提升到157个;在仰卧起坐项目,25名同学的成绩在上升,最多的同学由每分钟29个增到42个,这些都和日常的体育作业不无关系。

## 作业记录本里有体育栏

周一连续跳绳400下、周二仰卧起坐50次2组、周三坐位体前屈20秒2组、周四开合跳30次2组、周五原地慢跑10分钟、周六一分钟计时跳绳两组、周日个性化体育活动,这不是学校体育课内容,而是北仑区小港中心学校401班沈瑾雯的“家庭体育作业”。

按照惯例,北仑区小港中心学校学生每日放学前的作业布置环节,学生们都会把当天需要完成的作业写在“家庭作业记录本”上,并按照科目一条一条分好类别。与众不同的,是每个学生的“家庭作

## 体育作业有了互动

“跳绳时用手腕发力,不要把你的整条胳膊都甩起来。跳起的高度不要太高,注意省力!”宁波滨海国际合作学校体育教师刘晶晶一边观看学生们通过网络提交上来的“打卡视频”,一边根据视频中学生的动作,通过语音留言的方式加以指导。

跳绳、仰卧起坐……疫情发生后,宁波滨海国际合作学校小学部的学生就在学校的统一安排下打卡体育锻炼。开学复课后,学校发现效果很好,便坚持在周末“打卡锻炼”。滨海国际合作学校让单向的

## 多开辟几条 刚需型“主题公交”

### 民声

不少市民眼前一亮。其中商旅1号公交车的推出,是其中一大亮点。与普通公交线路不同,这条线又被称作“商帮风华”,因为其所经之处以商旅场所为主,这些地方交通繁忙,停车不便,商旅1号给缓解交通拥堵提供了新思路。

不少市民眼前一亮。其中商旅1号公交车的推出,是其中一大亮点。与普通公交线路不同,这条线又被称作“商帮风华”,因为其所经之处以商旅场所为主,这些地方交通繁忙,停车不便,商旅1号给缓解交通拥堵提供了新思路。

文章可做的。节假日以旅游景点为专线的设计,既可以绕开日常容易出现的交

堵堵点,避免交通堵塞,又能节省时间促进旅游消费。再如,在上下班的高峰期,设立主要医疗机构的线路,就可以方便一些病患和医务工作者,同时也会分流挤公交的“上班族”。

公共交通为人民,这是建立公共效能的一个总体原则。但就具体而言,群众在日常生活中会有不同群体的“刚性”和“弹性”的需求,如果把“刚性”和“弹性”找准了,这篇“主题公交”文章就能做得更有灵气,也能更加深入融合民情民意。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)

中基汽车城 认证二手车 平行进口车 新年馆  
地址: 轻纺城地铁A出口