

# 父亲临终有三个心愿：捐献眼角膜、参加今年“慈善一日捐”、赠送画作 “老爸，您的遗愿我已帮您完成”

培育和践行  
社会主义核心价值观

本报讯（记者陈敏 通讯员费海燕）经过几天的忙碌碌碌，父亲几桩未了的心愿终于完成了。宁海县红十字“三献”（献血、造血干细胞捐献、人体器官捐献）宣传志愿服务队志愿者叶李宁终于可以舒口气了。  
“爸爸生前最大的心愿就是想把自己的眼角膜捐献出来，送给那

些需要光明的人。”女儿叶李宁告诉记者，1月15日，她得知爸爸的生命已经无法挽回，想到爸爸生前的心愿，便忍痛拨打了县红十字会的电话。在县红十字会工作人员的联系下，叶爸爸顺利地完成了眼角膜的捐献，成为宁海县第四例眼角膜捐献者。  
叶爸爸之所以成为眼角膜捐献登记志愿者，也是受女儿的影响。多年来，叶李宁不仅坚持无偿献血，还是器官捐献登记志愿者，而且还在亲朋好友中大力宣传“三献”知识。为支持女儿，去年下半年，叶爸爸登记成为眼角膜捐献登

记志愿者。这次弥留之际，叶爸爸还在叮嘱女儿一定要帮他完成捐献心愿。  
叶爸爸的第二个心愿就是参加今年的“慈善一日捐”活动。据叶李宁介绍，很多年了，爸爸一直坚持参加“慈善一日捐”，每次捐款200-300元不等。就在几天前，叶李宁带着200元人民币帮爸爸完成了2021年的“慈善一日捐”。  
叶爸爸的第三个心愿，也是叶李宁的心愿，就是整理叶爸爸几十年来的艺术作品，赠送给喜欢叶爸爸画作的人。叶爸爸是个热爱艺术

与生活的人，他用“柔沙”这个名字参加了中国书画函授大学宁波分校的国画学习，他的国画作品被邻居们争相珍藏。他还有个习惯，每到一个地方就会速写那里的风景、建筑、景物等，他的一些速写作品很多是宁海县域的标志性建筑。从当初的铅笔速写到后来的彩笔速写，作品积攒了好几箱。他一直通过这种方式记录生活。翻看着整理好的爸爸的作品，叶李宁仿佛又看到了热爱生活的老爸。  
据了解，叶爸爸捐献的眼角膜已经被成功移植，两名患者因为叶爸爸的爱心得以重见光明。

# 高德交通报告：去年宁波地面公交出行幸福指数最高

本报讯（记者张燕）高德地图发布2020年度交通报告，在高德交通大数据监测的361个城市中，宁波地面公交出行幸福指数最高。  
这份《2020年度中国主要城市交通分析报告》为高德地图联合国家信息中心大数据发展部、清华大学戴姆勒可持续交通联合研究中心等权威机构共同发布。  
报告首次对外发布“全国十大热门上班路”榜单，结果显示，排名全国前十的热门通勤线路目的地多集中于城市的高新科技产业园区。  
在高速公路方面，2020年全国高速公路拥堵同比上年下降8.08%，

10月1日国庆节当天全国高速拥堵程度最高，平日高速路况整体平稳。从各节假日来看，春节期间受疫情因素影响高速拥堵同比下降最明显，降幅82.8%；五一、国庆假期高速拥堵同比上升，其中国庆8天长假高速拥堵同比上升49.6%。  
报告还显示，2020年度宁波、石家庄、南京等10个城市的幸福指数较高，其公交运行效率、可靠性、相对城市交通水平的综合表现较好。宁波地面公交出行幸福指数最高，与理想值最接近，达到76.39%，深圳和南京分别在超大城市和中特大城市中“幸福指数”列首位。

# 托养残障人士，海曙云乐社区坚持了6年

本报讯（记者陈朝霞 通讯员徐慧琳 陈家顺）“又收到了大礼包，开心！”昨天，家住海曙区白云街道27岁的二级智力残障居民小李收到了云乐社区添翼助残服务中心送的礼包，笑得乐开了怀。



云乐社区添翼助残服务中心。

云乐社区添翼助残服务中心由成立于2015年的添翼工作室升级而来，目前托养了辖区内的10多名残障人士。丰富残障人士生活，科学细致地帮扶残疾人，他们已经坚持了6年。

记者在现场看到，面积200平方米的添翼助残服务中心分为手工康复庇护就业区、生活文化艺术培训区、康复理疗拓展区、融合交流区、有声图书角等区域，还配置了厨房、卫生间，配备了无障碍设施、空气循环系统和相关安全保护设施。

小李是首批入驻中心的学员，已托养了6年。中心除了承担对他的日间照料，还进行技能培训、康复服务，开展文体活动。现在，小李自理能力越来越强。“每天做手工、看书、做游戏，还学会了唱

歌，很开心。”小李说。  
云乐社区党委书记毛明介绍，对于一个普通家庭来说，一旦有智力或精神残疾人，其家庭负担之重不言而喻，中心除了开展日常的

简易劳作外，还建立了由大学生、心理医生、党员等组成的志愿者帮扶队伍，科学细致地服务残疾人，让他们在这里找到生活的乐趣，增强生活信心。

每天，中心学员完成爱心企业提供的一次性拖鞋、牙刷等简单包装业务，既锻炼动手能力协调能力，又增加家庭收入。每周，中心安排了固定的文化课程和唱歌、打球、趣味运动会等丰富多彩的文娱活动，还提供外出采风、采摘果蔬等亲近大自然的机会。

近年来，宁波工程学院、红烛义工团等志愿服务队走进中心，为残疾人提供系统化培训；白云街道社区卫生服务中心的团队定期开设康复课程、理疗复健等康复服务；社区两新支部党员还担任有声图书角“领读人”，为残疾人朋友带来无障碍阅读新体验。  
“中心的残疾人恢复状态挺好，在志愿者的帮助下，他们还自编自导自演节目，将节目送到敬老院等，更好地融入社会。目前所有人员能够自己乘坐公交车，自行出去购物，家属十分认可。”毛明透露，海曙区符合条件的残疾人人都可以申请来添翼助残服务中心托养。

# 春运期间机票可免费退改

本报讯（记者张燕）昨天，记者从民航部门获悉，今天零点起，购买1月28日至3月8日春运期间机票的旅客，均可办理免费退票或至少一次改期。今天零点前已申请退票或改期的旅客，不适用本政策。  
具体退改规则为：乘机日期在1月28日至2月3日的旅客，自今

天零点起至航班起飞前可提出退票或改期申请；乘机日期在2月4日至3月8日的旅客，自今天零点起至航班起飞前7天可提出退票或改期申请。  
据悉，各航空公司可以根据民航局的通知要求，制定具体的实施细则。

# 杭州湾医院推出“云门诊”



宁波市杭州湾医院近日推出“云门诊”服务，患者在医院专科医师陪同下，与上海知名专家进行视频就诊，全程实行专家线上、助手医师和患者线下的2对1高配比门诊服务，让新区及周边市民在家门口就能享受与上海同城化的医疗服务。  
(卓松磊 徐能 摄)

# 睡不着喝点红酒助眠？

## 医生提醒你避开四大睡眠误区

说说身边事  
给你提个醒

记者 陈敏 通讯员 陈君艳

45岁的王先生患失眠症已有10多年，最近，他听说喝红酒可以助眠，于是尝试了几次。“睡是睡着了，但半夜要起来上好几次厕所，第二天人感觉更累了。”王先生苦恼地说。无奈之下，他来到宁波市中医院睡眠专科门诊。接诊的戚锡铅医生说：“喝红酒不仅不会助眠，还有可能造成不良后果。”她根据患者情况，为其开具宁心安神的中药处方内服，几周后，患者睡眠情况改善。  
戚医生介绍，酒精虽然可以使人更快地“入睡”，但其实会干扰人的睡眠节律，使睡眠变浅。浅睡眠时间一旦延长，半夜醒来的概率

就会增高，睡眠则断断续续。有些服用安眠药的患者睡不着又喝了酒，还会出现昏迷、休克、呼吸衰竭、死亡等严重后果，著名喜剧大师卓别林就是因为饮酒后服用安眠药而去世。  
随着生活、工作节奏的加快，失眠已经成为一种十分常见的“流行病”，“门诊中遇到最小的失眠症患者只有8岁。”戚医生介绍，但人们对于失眠的认识仍存在许多误区，这些误区加重了大家对失眠的恐惧。要想很好地防治失眠症，有些误区大家一定要知道。

### 误区一：睡不着就是失眠？

不一定。很多人睡前玩手机、追电视剧，大脑处于兴奋状态，身体完全没有做好入睡的准备，怎么可能睡着呢，像这种“睡不着”，其实算不上失眠。如长此以往打乱睡眠节律，不及时干预容易发展成真正的失眠。

还有些人自我感觉晚上睡不着，白天没精神，但是家人认为你睡眠很正常。这是一种特殊的失眠，医学上称为“主观性失眠”。该类患者常因得不到有效治疗而并发焦虑或抑郁，或因不适当地使用催眠药物而出现药物依赖，建议及时到门诊就诊获得专业的建议及治疗。

### 误区二：必须睡够8小时？

不一定。根据相关文献汇总，不同年龄的最佳睡眠时长存在差异：60岁以上，最佳睡眠时间5.5-7小时（建议午休不超过1小时）；30-60岁，最佳睡眠时间男性6.29小时左右、女性7.5小时左右（建议睡眠时间尽量在晚10点至早5点）；13-29岁，最佳睡眠时间8小时左右（建议最晚24点上床、尽量6点起床）；4-12岁，最佳睡眠时间10-12小时（建议不超过12小时）。

人与人之间也存在睡眠需求差异。也有少数“天赋异禀”的人，他们每天只睡三四个小时就够了。

### 误区三：打鼾对自身无害？

不对。打鼾是睡眠呼吸暂停综合征的常见症状，这种睡眠障碍会增加相关疾病的患病风险，包括心脏病、心房颤动、哮喘、高血压、青光眼、癌症、糖尿病、肾脏疾病以及认知和行为障碍，所以出现打鼾的症状应及时寻找诱因并干预治疗。

### 误区四：睡前看电视可助眠？

不可以。睡前看电视，包括使用笔记本电脑或智能手机，是现代人的生活习惯。事实上，上述电子产品会发出明亮的蓝光，而蓝光会使大脑更加兴奋，且易早醒。研究显示，蓝光更多影响褪黑激素（睡眠激素）的释放，即使睡眠时间足够，睡眠质量也大打折扣。  
如果儿童和成年人因家庭作业或夜间工作要求无法在睡前2小时停止使用电子设备，建议调低屏幕亮度或调整屏幕颜色，红色和黄色具有较高的波长，对褪黑激素影响相对小。

# 留在宁波过年，建行送您“九重礼”

文/图 张正伟 石志诚

老陈家住贵州，今年出于疫情防控需要，准备留在宁波过年。近日，他到甬城一家药店买口罩，发现使用“龙支付”，只需一元一只。一打听，原来是建行宁波市分行为留在宁波过年的外地人推出的优惠促销活动。“这个活动为我们这些留在宁波的外地人着想，我一下子买了10只。”老陈对笔者说。  
积极响应市委、市政府有关关爱甬留过年员工，做好疫情防控工作的要求，建行宁波市分行发挥资源与平台优势，在全市开展“留在宁波过大年，建行送您九重礼”活动。即日起，留甬过年的外地务工人员参加建行宁波市分行推出的“1元年货”“1元购口罩”“1分钱乘宁波公交”“约惠甬城解锁祝福”等九大优惠。  
此外，建行宁波市分行还将开展进企业送服务、“劳动者港湾”送温暖等活动。届时，各支行员工将走进企业，为留甬过年外地员工提供各类金融和非金融服务；建行宁波市分行的“劳动者港湾”将为节日坚守岗位的外地员工赠送毛毯、靠垫、公仔、雨衣等物资。

## 留甬过年外来务工人员客群服务方案

- (一) 建行惠到位，1元享年货  
通过龙支付，可一元购新疆红枣一包，每人限享一次(2021年1月30日至3月31日)。
- (二) 建行惠到位，1元购口罩  
通过龙支付，一元购口罩一包，每人限享1次(2021年1月30日至3月31日)。
- (三) 龙卡惠观影  
建行信用卡客户通过“龙卡信用卡一宁波”微信公众号，参加满21元减20元活动，每人每月限2次优惠，2张彩票需分开购买(即日起至2021年3月31日)。
- (四) 1分钱乘宁波公交  
在支付宝绑定建行借记卡或信用卡，支付1分钱即可抢购一张2元公交乘车红包，每人每天限抢2张，活动期间每人最多限抢10张(即日起至2021年3月31日)。
- (五) 约惠甬城解锁祝福活动  
在活动页面内每支付0.1元可解开一个祝福锁，完成4个解锁即可领价值10元奖品一份。礼品包括话费、美团券、京东E卡、天猫代金券(即日起至2021年3月31日)。
- (六) 金牛献礼，龙粉福利  
1. 新人一元购。2021年1月29日后开通龙支付的用户，支付1元即可领取价值20元的商品，先到先得。  
2. 新老用户随机减。使用龙支付购买20元商品，随机减1-9元，先到先得。  
3. 一分钱手气王(新老用户均可参与)。使用龙支付支付1分钱，有机会抽取千元大奖(未抽中1分钱退回账户)。  
2021年1月30日至2月28日  
(七) 善融商务年货集结大拜年  
留甬过年外来务工人员(限宁波龙支付用户)，选购“善融商务年货集结大拜年”活动页面内商品，使用龙支付(仅限龙支付钱包或龙支付绑定本行借记卡或本行信用卡)可享单笔满50元立减25元优惠，单笔最高优惠25元，每位客户最多可享受2次优惠(2021年2月1日至2月28日)。
- (八) 龙支付水果优惠季  
到指定活动门店使用龙支付扫码(限宁波龙支付用户)，绑定建行龙卡信用卡消费满30元立减15元、绑



送温暖。分行员工深入企业，动员外地员工留甬过年。

定建行借记卡消费满30元立减5元。每人每月各限享2次(即日起至2021年3月31日)。  
(九) 淘宝带你定制牛年现金红包  
通过劳动者港湾APP、掌上网点公众号、网点柜面等渠道预约新钞现金红包，成功后可在指定时间前往预约网点通过支取现金或现钞兑换方式兑换现金红包，每位客户每日限约1次，每次限约5个现金红包(即日起至2021年2月9日)。  
注：各项活动如无特殊说明，均针对留甬过年外地员工。