海曙青年突击队温暖旅客回家路

陈朝霞 通讯员 张昊桦 董超男

"您带着孩子,行李又多,我 送您上车吧。""两位老人是乘哪 趟车? 我带你们到候车口。""检 票口检票速度慢,带着孩子的跟 我来,走旁边人工通道。

这个春节,在铁路宁波站候 车厅和站台等处,能看到一群青 年志愿者,他们忙前忙后,维持 进站口秩序、帮助来往旅客进站 候车,构成一道靓丽的风景。

这些志愿者是海曙团区委开 "'曙'你最美,温暖回家 路"春运志愿服务行动,面向社 会公开招募组成的青年突击队。 今年是海曙团区委开展这一春运 志愿服务行动的第13个年头。



本次活动自1月24日发起 后,短短几天时间便有近百名来 自社会各界的热心青年踊跃报 名,他们具备志愿者服务经验或 具有小语种翻译、急救医疗知识 等专业特长。

"入选的60多名志愿者当 中,有一半以上是外地人员,他 们积极响应政府号召留甬过年,春 运期间主要负责在铁路宁波站内 候车处和安检入口开展'文明佩戴 口罩'劝导以及排队引导等服务, 服务时间为每天早上8时至下午5 时。"海曙团区委相关负责人介绍, 为保障志愿者个人安全,海曙团区 委安排了已接种新冠疫苗的志愿 者上岗参与志愿服务。

正月初二,在铁路宁波站候车 厅,选择留甬过年的突击队队员黄 婷发现一位母亲带着两个孩子,随 身还有一个行李箱和两个大包,眼 看高铁要开了,而眼前的检票口 "流动"速度却十分缓慢,心里十分 焦急。黄婷和其他志愿者知情后, 一起帮忙对接车站的检票人员,开 启了一旁的人工通道,帮助这位母 亲扛起行李,领着孩子赶上了即将

热衷志愿服务的志愿者胡金 伟因未能接种疫苗,错过了这次 志愿活动。正月初二,他心系 "前线"志愿者,为他们送上了装 有口罩、牛奶、面包的爱心礼 包。他还留言道:"亲爱的战友, 在抗疫一线上, 你们扛起了使命

节后返甬复工要做核酸检测吗?

宁波疾控中心答疑

本报讯 (记者陈敏 通讯员董 一转眼,春节假期已结束,不 少人已经开始踏上复工路程。这几 天,很多人向宁波市疾控中心咨 询:返甬复工是否需要做核酸检 测?昨天,宁波市疾控中心专门就 此进行答疑解惑。

省内返甬复工需要做 核酸检测吗?

除进口冷链食品从业人员等 重点人群外不需要提供7天内核 酸检测阴性证明和14天居家健 康监测。目前浙江省是低风险 地区, 浙江省内往返不需要核 酸检测,也不用隔离。但应做 好自我健康管理,并每日2次自 我体温检测,农村地区返乡人 员还应在返乡当日向所在村委会

从省外返甬需要做核 酸检测吗?

从外省低风险地区返甬,除进 口冷链食品从业人员等重点人群 外,都不需要提供7天内核酸检测 阴性证明,不需要14天居家健康 监测。但应做好自我健康管理,并

每日2次自我体温检测,农村地区 返乡人员还应在返乡当日向所在村

哪些情况需要做核酸 检测?

(1)中高风险地区来甬返甬人 员:需持3天内核酸检测阴性证明, 并配合落实相应的健康管理措施。

(2)重点行业人员来甬返甬:对 进口冷链食品从业人员、口岸直接 接触进口货物从业人员、隔离场所 工作人员、交通运输工具从业人员 等重点人群来甬返甬,应持有核酸 检测阴性证明。

(3) 境外人员:对入境人员 (除澳门特别行政区外) 实施 "14+7+7"的健康管理措施。

去省外低风险地区探 亲两天,回来要做核酸检

对工作地或就学地在浙江的人 员,春节期间跨省域或省内跨区市 流动的, 如无中高风险地区所在地 市旅居史,返岗返学原则上无须提 供核酸检测阴性证明。

春节长假我市道路交通 总体态势平稳

本报讯 (记者王晓峰 通讯员 陆明光 郦力) 昨天是春节长假最 后一天,预计中的返程高峰如期而 至。但令人想不到的是,截至晚上 6点, 高速上车流量虽然上去了, 但通行情况较为平稳。

高速交警告诉记者, 今年留甬 过年是主流, 所以宁波的交通流量 尤其是高速流量,总体呈现出 "中间高,两头低"的态势。

据不完全统计, 大年三十那 天车流量为长假前六日最低值, 这与往年形成了鲜明对比; 2月 13日,短途自驾游开启,流量开 始明显上升; 正月初三时流量达 到最高峰;随后几天又呈现下降趋

而在事故方面,高速上共发生 198起事故,其中2月13日最多,为 50起;2月14日次之,为39起。高速 交警说,报警数方面同样如此,2月 14日电话最多,为648次;2月12日 电话最少,为165次。

总体而言,这个春节长假,全市

道路交通情况总体较为平稳,且道 路交通事故数下降63.63%,也未发 生重特大道路交通事故。 不过,宁波各大景区周边道路

还是挺堵的,尤其是东钱湖区域, 从正月初二(2月13日)起,每天 从上午9点到晚上6点,车流量居 高不下,全线"飘红"。

为了确保道路畅通有序,春节 长假期间,宁波交警共出动警力上 万人次,严查酒驾、疏导交通…… 另据了解,春节期间宁波交警组织 酒驾检查30多次,查获涉酒驾驶 200多人。

牛年首个工作日最低气温跌至冰点



本报讯(记者厉晓杭)面对余额 不足的假期,冷空气也加紧发力,为 长假收尾,晴朗天气格局已开启。 昨天,市区最高气温9.7℃,最低 气温降至6.2℃。今天,最低气温 还将继续下降, 跌至冰点。不过, 虽然牛年头两个工作日早晚天气 "冻人",但之后气温止跌反弹,温 暖可期。

根据中央气象台预报,17 日,受冷空气影响,黄淮、江淮、 江南东部等部分地区气温下降4℃

至6℃。21日至23日,长江中下游 以北地区气温下降4℃至8℃,其 中华北和东北地区的局部地区降温 幅度可达10℃以上。

> 根据预报,未来10天先晴后 雨,23日前以晴或多云为主,23日 起云系增多有弱降水过程。受冷空 气影响,最低气温明后天0℃至-2℃,有薄冰,山区-3℃至-5℃,有 冰冻;20日回升至4℃上下,21日起 7℃至10℃。最高气温明天10℃,后 天起快速回升,20日到22日升至 20℃以上,23日起再度回落。

> 气象部门提醒,今天我市沿海 海面有7级至9级偏北大风,请大 家注意海上作业、海岛旅游和航运 安全。

留学回国人员购买国产免税车难?

海关出台新政排忧解难

本报讯(记者孙佳丽 通讯员 陆辰泽 樊东波)"太好了,我终于 可以申购心仪的国产免税车了。"近 日,刚刚在家完成学业的宁波学子 小王顺利向鄞州海关提交了申请材 料,即将享受到国家给予的减免进 口零部件关税和车辆购置税的优

据了解,留学回国人员可购买 国产免税车,是国家鼓励在外留学 人员毕业后回国工作及创业的一项 优惠政策。按照相关规定,凡在国外 正规大学(学院)注册学习毕(结)业 和进修期限在9个月以上的留学人 员,学成回国一年内可凭规定和必 要的相关材料在海关办理有关手 续,之后购买指定范围内自用小汽 车,享受国家给予的减免进口零部 件关税和车辆购置税的优惠。

然而,新冠疫情发生以来,部分 原出境留学人员只能在我国境内通 过网络课程方式继续学习。因该部 分人员在学成之前已回到境内,如 按其实际出入境日期计算回国时 间,此类人员将面临超期,难以申请

购买国产免税小汽车。

在国内完成学业的小王前不久 就遇到了这一难题。小王为方便工 作和学习,计划购买一辆国产免税 车,但她实际在境外学习时间不足 9个月,能否办到"准购单",她心里 犯了难。没想到,在审核了境外学习 时间和境内学习时间以及其他相关 材料后,鄞州海关很快受理了小王 的申请。原来,为解决相关问题,海 关总署已在近期出台了相应措施, 对疫情期间有关人员回国时间的特 殊审核标准等事宜进行了明确。

"像小王这样疫情发生前已前 往境外留学、回国后在境内完成学 业的人员,可将毕业日期或学成日 期的次日作为学成回国日期,办理 相关申请和审核。"鄞州海关综合业 务一科科长钟信国说,值得一提的 是,有关人员境外学习时间与境内 学习时间累计之和应不少于9个 月。自其毕业日期(学成日期)第二 日始至申请日止应不满一年。上述 政策的截止日期暂定为2022年9月 1日。如有变化,他们将另行通知。

包汤圆、打扫房间、陪聊天·

独居老人家里来了一群"临时儿女"

本报讯 (记者王博 通讯员 柏文俊 李超)"方奶奶,我们 来给您拜年啦!""郑奶奶,过年 好,身体健康,万事如意!"…… 正月初五,鄞州区福明街道福明 家园社区活跃着一群志愿者。志 愿者们身着"红马甲", 拎着"春 节礼包"到独居老人家里拜年。

在独居老人方彩娥家,记者 看到福明家园先锋e号党员志愿 者樊翌荣、顾志刚、丁建平热 情地向老人嘘寒问暖。老人坐 在阳台的摇椅上, 樊翌荣站在 老人身后,一边给老人按摩肩 颈,一边像亲人般和老人聊家

客厅的餐桌旁,其余几位志 愿者正在大展身手,给老人包宁 波汤圆,有的揉面团,有的分面 团,笑语连连。"奶奶说想吃汤圆 了,考虑到她患有糖尿病,加之 买来的汤圆太甜,我们就想着给 奶奶包手工汤圆。"樊翌荣说, "这汤团是自己揉的糯米粉、自己 和的馅,口感比买的要柔软,也 不会很甜。'

当天,除了方彩娥家,志愿 者们还走访了辖区内的其他几位 独居老人,并根据老人们的喜 好,做了他们爱吃的菜。"我们提 前几天就打电话列菜单,一早买 了最新鲜的食材。有的老人喜欢 吃红烧肉,有的要吃饺子,还有 的要吃老宁波的臭冬瓜。"福明家 园社区党委书记裘金杰说。



志愿者在方彩娥家包汤圆。

据介绍,福明家园社区是宁 波市首批拆迁安置小区之一,居 住的居民有1万多人,其中60周 岁以上的老年人比例达到1/3, 80岁以上空巢和独居老人有90余

除了春节期间上门给独居老

人拜年做饭,平日里这些志愿者 也是老人家里的"常客"。平均每 个月, 志愿者们都要上门为独居 老人提供生活照护。有时帮忙打 扫卫生、擦玻璃,有时给老人量 血压、测血糖, 陪老人就医; 有 时给老人理发,修小家电,疏通 下水管道……

"这些老人身边没有子女,平 时照顾他们的重任就落在社区身 上。春节期间,家家户户团团圆

圆,我们这些'临时子女'过来 陪陪他们, 让他们不会感到孤 单。"裘金杰说。

洪波:中医发展要在坚守和开放中保持张力

记者 厉晓杭 陈敏 孙佳丽

洪波是宁波市中医院呼吸科 主任中医师、感染科主任。作为全 国名中医钟一棠先生的弟子,洪波 已经在中医肺系病领域深耕30余 年,同时又进修西医,走上中西医 结合的医学道路。受钟老先生影 响,她对中医的传承发展有独到的 见解。

钟老80多年坐诊不辍,已成 佳话。2011年,国家中医药管理局 启动了"全国名老中医药专家传承 工作室建设项目",次年确立成立 钟一棠全国名中医传承工作室,近 百岁高龄的钟老再次正式收徒教 学,洪波极其荣幸地成为他最后的

"钟老思想开放,博览群书,从 不拘泥于古方,大胆创新。他不仅 熟知各种中药材,还了解最新的中 药现代药理,他学习现代实用内科 学,他说中西医结合才是人类真正 的医学,才能为人类健康服务。"洪 波告诉记者,钟老先生的行医理念 一直影响并指引着自己的职业生

"屠呦呦发现青蒿素,就是从

中医典籍中汲取灵感,并从中药材 中提取,最后在中西医的治疗中都 得到了广泛的应用。既要坚守,又 要开放,我们应该在坚守和开放中 保持适度的张力。"洪波说。

近年来,洪波以更为开放的心 态去传承和创新。她一边整理、总 结并传授钟老的学术思想和经验, 一边用临床案例和科研数据去佐 证。谈到中医的辨证施治和以人为 本,她举了一个钟老的例子。有一 次,来了一家三口,全家人说感冒 互相传染,以致咳嗽日久不愈。但 是钟老却开出了三张完全不同的 处方。"同样是感冒,每个个体都是 不同的,用药就需要根据个人体质 进行辨证施治。这就需要医者敏锐 的洞察力和思辨能力。"

对于中医创新发展,洪波认 为,首先要发扬中医特色,以人为 本,注重整体,内外相应疾病观更 是对肺系疾病的诊治有重要的指 导价值,如这次新冠疫情,全国很 多中医专家投入抗疫一线,辨证施 治,扶正祛邪并用,提高患者的免 疫力,取得了良好效果。

其次,要继续开展中医特色治 疗,辨证和辨体相结合,比如冬病

夏治,对哮喘、老慢支及冬季或受 寒容易诱发的宿疾有鼓舞阳气、起 到治病求本的作用;如冬令膏方, 更是调畅气血阴阳,通补兼施;还 有包括穴位贴敷、刮痧、艾灸等中 医适宜技术,具有"简、便、效、廉" 等特点,是大家比较容易接受的治 疗方法,深受亚健康人群欢迎。

第三,要中西医结合,辨证和 辨病相结合。通过现代医学检测手 段,准确或预判病情。比如目前常 见的肺结节患者,借助CT等影像 诊断,早期干预,传统中医有局限 性,但可以结合患者体质和症状, 进行针对性的调理,并指导生活习 惯、职业防护和精神调摄。

"中医要发展,我们就必须要 以开放包容的心态,不断发挥中医 的优势长处,也要用现代技术科研 成果去补充不同医学理论体系的 不足。"洪波说,要在秉承内外相应 的疾病观的基础上,不断在传承中 寻求创新突破。

在洪波看来,中医生活化是中 医药创新发展的重要内容。在现实 生活中,中医药处处发挥作用,尤 其是现在大家都在倡导健康养生 的生活理念。如常见病可以通过药

膳调治,"寓医于食","药食同源", 药物与食物相结合,既养味又有 效。比如养生导引功法,她还自创 编出一套符合脏腑经络学的督脉 操,简单、易学,宣畅阳经之气血, 在工作间或在家里随时可以练习。 "让中医生活化,这也是新时代的 '群众路线'。'

"加深挖掘,振兴中医",这是 钟老先生给洪波赠书时的题词。这 句话,数十年来,洪波都记在心头。 钟老先生一生没有停止过对医学 的创新和对博大精深中医药的研 究。让人欣慰的是,他的弟子洪波, 带着更多中医领域的新青年,追寻 恩师的足迹,守正创新,传承中医 药优势,发挥其独特作用,更好造 福百姓健康。



扫码看视频