

“一城五金”给宁波带来了啥

徐 健

在本届东京奥运会上，宁波选手一次又一次给人们带来惊喜。到目前为止，参赛的7名选手已全部亮相，在射击、举重、游泳、体操等项目中共获得5枚金牌。“一城五金”，创造了宁波体育史无前例的辉煌，给宁波这座城市带来了无限荣耀，在宁波体育发展史上留下了浓墨重彩的一笔，值得骄傲和庆贺。

“一城五金”到底意味着什么，已经或将给宁波带来什么样的影响和变化？笔者以为：

对宁波市民而言，是极大的鼓舞和激励。以杨倩、石智勇、汪顺、管晨辰为代表的宁波奥运健儿，在高手如云的奥运赛场上屡创佳绩，显示了强大的实力和过硬的心理素质。在比赛过程中，杨倩超乎寻常的淡定从容，石智勇舍我其谁的霸气，汪顺敢于超越的拼劲，管晨辰“少年老成”的自信稳健，无不给人留下深刻印象。他们身上所体现出来的自信自强、顽强拼搏、知难而

进、永不言败的精神，正是宁波气质、宁波精神的体现，对于弘扬正能量、促进城市发展大有裨益。人是要有一点精神的。宁波奥运健儿在赛场上所展现出来的风采，必将成为宝贵的精神财富和强大的精神动力，激励全市人民在奋力建设共同富裕先行市、争当“重要窗口”模范生的进程中，满怀豪情，鼓足干劲，攻坚克难，奋勇争先。

对宁波城市而言，是更高的知名度和影响力。随着宁波选手一次又一次登上奥运会冠军领奖台，宁波这座素以低调闻名的沿海城市名声大振，屡屡迎来“高光时刻”，赢得了国内外舆论的广泛关注和极高赞誉，也让世人对宁波蕴含的巨大能量刮目相看。毋庸讳言，运动员在奥运赛场上所展示的不仅是自身的实力，更是其背后所代表的国家和城市的实力。国运兴，体育兴；城市兴，体育兴。一座城市在一届奥运会上连得5枚金牌，这在全国同类城市中绝无仅有，展现了非同一般的竞争力，值得大力总结和宣扬。奥运

冠军们已然成为宁波城市的闪亮名片和极佳形象代言人，这是优秀运动员给予宁波这座养育他们城市的回馈。我们理当抓住契机，利用好奥运冠军的“明星效应”，进一步讲好宁波故事，扩大城市宣传，塑造积极健康向上的城市形象，不断提高城市的美誉度。

对宁波体育而言，是满满的收获和更大的期待。宁波选手在奥运会上的惊艳表现，不仅让宁波体育人兴奋激动，品尝了丰收的喜悦，同时也使更多人感受到了体育的无穷魅力。可以想见，在后奥运时期，全市上下对体育的关注度、支持度会越来越高，关心体育、热爱体育、参与体育的人会越来越多，体育发展的环境会变得越来越好。全民健身可望掀起新的热潮，竞技体育更将深得其益，迎来大发展的极好时机。

榜样的力量是无穷的。奥运冠军的示范效应，将吸引更多的人投身体育事业，去追寻那虽然充满艰辛但并非遥不可及的冠军梦。获得奥运金牌的4名选手原本都是普通孩子，其家人也没有从事体

育运动的经历，因为偶然因素走上了体育训练之路，恐怕当初他们谁也没有想到，有朝一日会登上奥运会的最高领奖台。体育改变人生。他们用自己的亲身经历告诉后来者：只要心怀梦想，只要肯付出努力，一切皆有可能。

随着“体教融合”模式的推广，使得运动员成长和成才的空间变得更为广阔。尤其是杨倩清华大学学生的身份，极大地改变了人们对于运动员“四肢发达、头脑简单”的传统认知和固有印象，会促使更多家长打消顾虑，让自己的孩子去从事体育运动。这无疑会极大地促进我市体育人才的选拔和培养，进一步夯实体育后备人才基础，从而保证我市竞技体育人才辈出、长盛不衰，未来有更多的宁波体育健儿扬威世界赛场。



一“快”一“慢”共御疫情蔓延

王文武

这段时间，南京、张家界、郑州等地新冠肺炎疫情因输入性病例而强势反弹、散发蔓延。全国疫情防控形势再次严峻起来，不少地方成为“高风险区域”，不得不采取封控措施，切断物理传播路径；一些城市开始全员核酸检测，全覆盖、无缝隙筛查，确保应检尽检、一个不落。对此，作为普通市民，应与国家和地方的防疫政策同频共振，做到一“快”一“慢”，共同抵御新冠肺炎疫情散发蔓延。

先说“快”，应尽快，能有多快就多快。一是快报告。应积极、主动响应地方政府要求，对自己近期的行程进行报告，尤其是到过中高风险地区的，要如实报告，特别是已经确诊或核酸检测呈阳性的市民，要一五一十报告行程，配合做好流调，为疫情防控争取主动。二是快检测。目前，多地已启动全员核酸筛查，时间紧、任务重，不管有无到过高风险区域，都应积极配合、快速行动，早检测一天就会大大缩短病毒传播的距离。三是快接种。接种新冠疫苗，是防范新冠肺炎最有效的方法。按照中国的人口基数，接种率需要达到83.3%才能实现群体免疫。每一名对疫苗无不良反应的公民，应积极主动接种疫苗，而不是心存侥幸、

等待观望。

再说“慢”，当慢则慢，现在慢是为了将来快。一是脚步要慢下来。当前正值暑期，不少家长选择带孩子外出旅游。同时，很多单位年中会已开，出差调研变得频繁。这次疫情确诊病例中，就有不少人是因为旅游或在出差途中感染。面对传播速度极快的德尔塔变异株，我们要慢下步伐，甚至停下脚步，做到非必要不远行。二是聚会要慢下来。眼下正值三伏盛夏，约上三五好友下馆子、侃大山、熬酷暑，是很多人的选择。可疫情形势诡谲，应该减少聚会频次，甚至停下“激动的心、颤抖的手”，在家吃饭、在食堂就餐，做到不扎堆、不聚集。此外，一些线下活动可以暂停了，或者改为线上举行。三是心态要慢下来。因为疫情防控的要求，一些工作会变得迟缓和繁琐，我们要有足够的耐性，对疫情防控政策措施多理解、多配合、多尊重。比如就餐、就医等，等待的时间会久一点；比如进出小区、超市或乘坐公共交通工具时，因登记、查看健康码、测体温等，准入的程序会多一些。

上下同欲者胜、同舟共济者赢。如果每个人都能够做到一“快”一“慢”，积极主动、支持参与疫情防控，我们就能更快战胜这波疫情。

发展富民产业助力乡村振兴

徐根凯

日前，市人大常委会举行重点类督办建议“三见面”座谈会，围绕涉及乡村振兴的代表建议，进行面对面的沟通交流，以进一步加大创新力度，加快我市农村产业发展，全面推进乡村振兴（8月3日《宁波日报》）。

产业兴则百业兴。实现乡村振兴，产业兴旺是基础。乡村产业是提升农业、繁荣农村、富裕农民的基础。加快发展乡村产业，构建现代乡村产业体系，是时代的要求、任务的使然，势在必行。

近年来，我市紧紧围绕实施乡村振兴战略的总体部署，坚持农业

农村优先发展总方针，以农业供给侧结构性改革为主线，以乡村振兴战略为总抓手，大力发展富民乡村产业，着力延长产业链、提升价值链、构建创新链、完善服务链，更好发挥农业基本盘和“三农”压舱石作用，实现农业更强、农村更美、农民更富，在农业现代化、美丽乡村建设、城乡发展一体化等方面走在了全国前列。

小康不小康，关键看老乡。老乡富不富，关键看产业。这些年，随着农业、农村改革不断深入，我市乡村发展异彩纷呈，农业产业规模化、集聚化程度不断彰显。如奉化区已逐步形成一村创一业、百村兴百业、强村又富民的发展格局；

再如象山选育的“红美人”等20余个特色柑橘良种，推动柑橘产业转型升级。全县4000户橘农户均收入12万元，亩均收益5万元至10万元，一个产业致富一方百姓成为现实。

乡村振兴，离不开乡村产业的高质量发展。党的十九大提出全面实施乡村振兴战略，总要求是产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕。排在首位的“产业兴旺”，是实施乡村振兴战略的首要任务和工作重点，更是乡村振兴的重要基础和保障。正如习近平总书记任在浙江、宁波考察时强调的，要抓紧抓实农业、畜牧业生产，确保市民的“米袋子”“菜篮子”货足价稳，确保农民的“钱袋子”富足殷实。富民产业不一定非得多么高精尖、多么洋气，只要适合乡土农情，能给村民带来稳定的收益，就值得培育和推广。当然，把特色产业做大做强，必须在品种、品质、品牌和规模上做文章。

产业兴旺，一方面，应立足区域独特资源与生态条件，深入实施“产业优化”战略，加强组织领导、科学规划布局，强化技术指导、提高科学化水平；另一方面，应延伸产业链条、畅通销售渠道，真正走出一条“一域一业”“一村一品”的富民产业发展路子，让传统优势产业给农民带来更多实惠。

文明健康 有你有我 公益广告

自觉行动 共同抗疫

严格落实疫情防控责任和措施 毫不松懈抓好常态化疫情防控

一、主动申报告知。

建议国内中高风险地区所在设区市（直辖市为所在区）人员暂缓来（返）浙，如必须来(返)浙，需持72小时内有效核酸检测阴性证明，途中切实做好个人防护，在来浙前须主动向本人所在村（社区）、单位报告，并同向本人居住地在村（社区）、单位或所住宾馆及时申报登记本人健康状况、旅居史，不得迟报、漏报、瞒报、谎报。要主动配合当地疾控部门和社区的调查登记、样本采集、日常健康监测、居家健康观察、集中隔离医学观察等防控措施。

二、注意旅行安全。

密切关注中高风险地区信息动态，合理安排旅程，非必要不前往中高风险地区所在设区市（直辖市为所在区）和已有本地确诊病例、无症状感染者报告尚未确定中高风险地区的设区市（直辖市为所在区）。外出旅行要全程做好个人防护，尽量不去人员密集场所，减少感染风险。

三、配合健康监测。

出入医疗机构、养老院、机场、车站、码头、商场、宾馆、电影院、农贸市场、景区等公共场所时应积极配合体温测量、健康码和疫苗接种情况查验。一旦出现发热、咳嗽等症状，应自觉佩戴口罩及时到就近的医疗机构发热门诊（诊室）就诊，不要乘坐公共交通工具，如实报告相关的旅居史和接触史。

四、尽快接种疫苗。

接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎最经济、最有效的手段，也是每位公民享有的权利和应尽的义务。请符合接种条件的市民积极主动接种新冠病毒疫苗，共筑全民免疫屏障，预防新冠病毒感染的发生，降低重症及死亡的风险。

五、保持良好卫生习惯。

要正确佩戴口罩，做到勤洗手、常通风、不聚集，保持安全社交距离，咳嗽、打喷嚏时注意遮挡，使用公筷公勺，养成良好的卫生习惯。要积极响应当地政府的疫情防控措施要求，关注疫情防控信息，学习掌握卫生防病知识，做好个人防护。

防控新冠疫情

宁波疾控号召

宁波市民“六还要”！

口罩还要科学戴

双手还要勤清洗

室内还要常通风

社交距离还要留

场所规定还要守

健康心态还要有

宁波市疾病预防控制中心

宁波日报报业集团