

学校爱心餐天天准时送到家

古稀老人手写三页感谢信

暖新闻
记者 蒋炜宁
通讯员 何丹妮 贺辉辉

“一转眼已经半年过去了，爱心餐一天都没有断过，我真是太开心了……学校和社区的志愿者不是亲人胜似亲人。”昨天，北仑区教育局收到了一封来自新

虹街道牡丹社区78岁胡依儿奶奶手写的感谢信。

胡奶奶是一位退休教师，因为孩子常年在外地工作，如何解决一日三餐，是胡奶奶生活中最头疼的问题。今年3月初，长江中学食堂的爱心餐让胡奶奶的头疼事儿成为过去式。每天中午，长江中学都会为胡奶奶准备好爱心餐，食堂完成餐食包装后，会将其放入专门的保温箱，再由牡丹社区的志愿者为不方便出门的

老人送餐上门，至今已持续了半年。这回，胡奶奶在满满三页纸上表达了她对长江中学的感激之情。

“胡奶奶，祝您节日快乐，身体健康！”在中秋节来临之际，长江中学党员志愿者李黎与莫志豪两位老师专程来到胡奶奶家，送上鲜花、水果和节日祝福。李黎询问了胡奶奶的生活状况和需要解决的困难与问题，并与老人家唠起家常。“三尺讲台，四季耕耘，老教师把一生最好的年华献给了教育事

业，要让他们在节日里感到实实在在的温暖。”长江中学校长鲍金芬表示，“尊老爱幼是我们中华民族的传统美德，多来看看包括胡奶奶在内的老人，能及时发现问题和困难，第一时间帮助他们排忧解难，让老人老有所依、老有所乐。”

据悉，除爱心送餐外，长江中学还开展了一系列的社区党建联盟活动，包括志愿服务、党员教师进社区咨询服务、假日学校授课服务等，慰问高龄老人困难群众等。

慈善为高山留守老人撑起“守护伞”

“高山守望”社工服务项目开展

本报讯（记者吴向正 通讯员杜雅丽）前天，宁波市雅戈尔·甬尚慈善（社工）服务中心联合宁波市康复医院成康二支部、市慈善总会万科物业义工大队开展“高山守望”高山留守老人社工服务项目助老便民服务活动。

早上7点，参加活动的慈善义工经过一个多小时的车程，来到地处山区的海曙区横街镇凤凰村与云洲村，为山区老人提供医

疗等便民服务。活动中，慈善义工热情地与老人拉家常，为他们磨刀、理发、量血压血糖等，忙得不亦乐乎。

随着经济社会的发展，居家养老服务在城里逐渐普及，但是山区老人在精神慰藉、居家照料、生活品质等方面的需求仍然得不到满足。“上次来凤凰村与云洲村时，这里的村干部告诉我，平时经常有村民问村里什么时候

也能有上门为老人服务的活动。我心想，既然村民有需求，我们就要做，还要根据山区老人具体需求，发挥社工的特长把便民服务做好。”宁波市雅戈尔·甬尚慈善（社工）服务中心项目负责人说。

据悉，“高山守望”高山留守老人社工服务项目是市民政局今年市级社会组织发展专项资金资助项目。该项目由宁波市雅戈尔·甬尚慈善（社工）服务中心具体执行，项目

服务的区域为海曙区横街镇云洲村与凤凰村，这两个村60周岁以上老人占全村总人口的75%以上，因为大多数老人的子女在城里生活，于是他们成了“高山留守老人”。通过该项目的开展，缓解留守老人的照护与就医等难题，同时逐步建立起对老人的照顾援助机制，帮助有需求的老人与其子女建立沟通渠道，引导子女积极承担对老人的赡养义务。

配套地铁1号线、4号线 宁波两条公交线下周开通

本报讯（记者张燕 通讯员邵建荣）昨天，市公交集团发布消息，为满足五江湾、薛家片区及青秀澜湾片区市民“开始一公里”和“最后一公里”地铁接驳的需求，市公交集团将于下周起试运营望春桥地铁站接驳线和青秀澜湾便民服务专线。

望春桥地铁站接驳线于9月23日起试运营，公交薛家站往返公交望春北路站，线路走向为：薛家南路、薛家北路、中山西路、机场路、范江岸路、望童北路。站点设置：公交薛家站、古林镇中学、薛家南路新典路口（单向）、浙江工商职业技术学院、薛家南路联丰中路口、薛家北路蓝天西路口、薛家北路龙嘘路口、信谊新村（单向）、望春桥、五江湾小区、范江岸路望童北路口、公交望童北路站。其中，望春桥公交停靠站与地铁1号线望春桥站实现“无缝接驳”，需要换乘地铁前往三江口、东部新城等地

的市民可以在该站下车步行约20米进入D口或A口。

青秀澜湾便民服务专线于9月24日起试运营，公交天水家园站往返公交天水家园站（单向环线），单向线路走向为：康庄南路、丽江东路、湾头大桥、大闸北路、环城北路、清河路、湾头大桥、戚家路、湾头大桥、丽江东路、康庄南路。单向站点设置：公交天水家园站、天水家园北、湾头大桥北、湾头大桥南、环城北路清河路口、清河路环城北路口、湾头路清河路口、湾头大桥北、天水家园北、公交天水家园站。其中，天水家园北公交停靠站与地铁4号线丽江路站实现“高效接驳”，需要换乘地铁前往慈城、火车站、东钱湖的市民朋友可以在该站下车步行约100米进入A口。

需要提醒的是，这两条公交线路均在法定工作日早晚高峰时段运营。

国庆汽车票9月21日起开售

本报讯（记者张燕 通讯员戴文娟）宁波公运集团昨天发布消息，为方便广大旅客出行，宁波汽车南站、中心站、东站、北站从9月21日起预售期延长至10天（含当天）。

具体安排如下：9月21日起可预售9月30日（含当天）之前车票，9月22日起可预售10月1日（含当天）之前车票，依次类推；从10月1日起恢复7天预售期（含当天），即10月1日预售10月7日之前车票。

目前，四大汽车站均已开通旅客直接刷身份证检票上车的服务，无须报销凭证的，可直接凭身份证检票上车，如需报销，可通过“宁波公运”微信公众号申请汽车票电子发票。

另外，假期出行人多，请大家提早安排好行程，进站旅客请佩戴好口罩，配合车站做好防疫检查工作，外出游玩时也要注意安全防护，勤洗手，保持社交距离，尽量减少去人员聚集的地方。

“无糖月饼”并非无糖 医生提醒：糖尿病人慎食

说说身边事 给你提个醒

本报讯（记者陈敏 通讯员王钰丹）“姜医生，今天我的血糖怎么这么高？”“是不是吃月饼了？”“我可吃的是无糖月饼啊！”面对患者的疑问，宁海县中医医院内分泌科姜薇薇医生无奈地揉了揉额头，又是月饼惹的祸。

姜医生告诉记者，每年中秋节前后是内分泌科住院的高峰期，病人能增加一半，绝大多数是因为月饼食用不当引起的。

月饼是寄托情感的传统美食，但是高油高糖让不少健身减肥人士望而却步，更是成为糖尿病人的禁区所在。近年来，市面上兴起了不少“无糖月饼”，成为不少市民朋友购置月饼的首选。

“无糖月饼”真的无糖么？其实这是个大大的误解。姜薇薇告诉记者，“无糖月饼”其实并不是真正的无糖，市面上的“无糖月饼”大多数只是将配料表中的白砂糖换成麦芽糖、木糖醇等，口感上降低

甜度，但实际上并不能达到无糖的标准。而且代糖食用过多，也会导致消化系统出现问题，尤其是肠胃脆弱的人会出现腹泻等症状。

“无糖月饼”对于健康人来说都不宜多吃，糖尿病人就更要严格控制。虽然月饼甜度不高，但是糖尿病人饮食的重点在于控制总热量，并不仅仅是吃糖的问题，油脂的摄入也是很关键的一部分。“很多患者来门诊自觉没有不适，但是血糖测出来很高，一问之下往往是最近吃了月饼。”姜医生进一步分析，持续的血糖偏高状态并不会让患者有明显的身体不适，但实际上病情在不断加重，甚至可能出现急性并发症，严重时危及生命。

姜医生提醒广大糖尿病患者：吃月饼要把握两个关键点，一是吃的时间点，二是吃的量。糖尿病患者以尝尝味道为主，用来替代早餐或者午餐的主食摄入量，以一个手掌大的月饼为例，一次性最多只能吃四分之一。尤其注意不能在加餐上，食用期间最好监测血糖，一旦发现血糖失控情况，尽快就医调整治疗方案。

海曙鼓楼街道 把宁波民间故事搬上“云端”

本报讯（记者陈朝霞 通讯员裴保莉 唐悦曼）“今天我站在张苍水故居前，给大家讲一个铮铮铁骨张苍水的故事……”昨天上午，在张苍水故居前，海曙区鼓楼街道苍水社区银发志愿者方惠玲对着镜头，声情并茂地讲述着民族英雄张苍水的故事，而她对面，宁波市摄影家协会会员胡龙振正用手机录制着视频。

这是鼓楼街道第十六届阿拉宁波广场故事会的拍摄现场，与以往不同的是，这次故事会不再以线下方式进行，而是搬上“云端”。

鼓楼，古称海曙楼，唐长庆元年所建子城南城门，是宁波城市建立的标志。自唐代建城以

来，鼓楼一脉相承的古迹遗存、文史钩沉、名人轶事不胜枚举，久而久之就产生了许多民间传说和故事。2005年起，鼓楼街道开创了“阿拉宁波广场故事会”，将散落在老街巷的故事串联成珠。今年6月，鼓楼街道“鼓楼民间故事”项目入选第六批宁波市非物质文化遗产代表性项目名录。

1000多年前，宋高宗是如何在鼓楼避难的？呼童街上又有什么传说？楼茂记香干背后有怎样的传奇故事……此次阿拉宁波广场故事会以宁波建城1200年为主题，分为“忆·鼓楼”“乐·鼓楼”“颂·鼓楼”三个篇章，目前已在鼓楼街道微信公众号“醉美鼓楼”上线三期视频。



现场录制民间故事。

民声

知新

据昨天《宁波日报》报道，为大力弘扬中华优秀传统文化，深入发掘中秋文化内涵，我市各地将开展“我们的节日·中秋”主题活动，以生动活泼、富有时代气息的中秋系列活动，让广大市民充分体验节日习俗，感受传统节日的魅力。

中秋佳节有着独特的文化内

让文化过中秋唱主角

涵，所承载的团结、平安、吉祥、幸福使人们对其充满憧憬。随着生活水平的不断提高，再加上生活方式的逐步转变，宁波人的过节方式已不再局限于团聚吃喝、共聚赏月。我市开展丰富多彩的文化活动，共话共享中秋传统文化，不仅让节俗有了新的传承，而且也充分感受到“天涯共此时”的温暖情怀。

古往今来，人们对月亮有着特别的情结。“明月几时有，把酒问青天”“举杯邀明月，对影成三人”“平分秋色一轮满，长伴云衢千里明”……这些诗词歌赋如同明月一般朗照古今，无不散发着浓浓的传统文化味。以诗词为媒，来一次“温故知新”，搞一次创作唱咏，或尽兴玩赏，或寄托相思，

或舒展胸怀，何尝不是一件文化乐事？

做月饼、制作灯笼、赛诗会、猜灯谜、文艺表演，过一个有文化味的中秋需要仪式感，需要参与度，需要突出思想性、群众性、文化性，让群众在自编自演中自娱自乐，在浓郁的文化熏陶中愉悦身心，积聚向前的力量。

中秋，以节日的名义团聚；文化，以传统的内涵回归。让文化唱主角，担当起充盈“节味”、更新“节意”的重要职责，乃是大势所趋、众望所归，也是一篇值得探索和实践的大文章。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

宁波市公安局交通警察局关于对李卫等17名扣留驾驶证后逾期不接受处理驾驶人拟作出吊销驾驶证处罚决定的公告

李卫等17名机动车驾驶证（人员名单见：“宁波交警”微信公众号-公民服务中心-公示公告，网址：<http://tj.gaj.ningbo.gov.cn:9080/wechat/guide/CarJob-Guid.html>）因饮酒后驾驶机动车被本市公安机关交通管理部门采取行政强制措施后超过15日未接受处理。

对法定应当予以道路交通违法行为人暂扣或者吊销机动车驾驶证处罚的情形，机动车驾驶证无正当理由逾期未接受处理的行为，公安机关交通管理部门将依据《中华人民共和国道路交通安全法》第110条第

2款规定，拟作出吊销机动车驾驶证处罚。

对上述告知事项，拟被处罚的机动车驾驶人有陈述、申辩及要求听证的权利，请以上机动车驾驶证自公告之日起7日内，到机动车驾驶证扣留地公安机关交通管理部门接受处理，并可以依法行使陈述、申辩权及提出听证申请，逾期视为放弃权利，公安机关交通管理部门将依法作出吊销机动车驾驶证处罚决定。特此公告。

宁波市公安局交通警察局
2021年9月19日

中国太平洋人寿保险股份有限公司 宁波分公司沿街商铺招租公告

地址：宁波市江北区外马路143号、157号（宁波老外滩）。

招租区域：一楼沿街商铺，面积约100-200平方米。

招租用途及要求：用途为商业。要求具有一定品牌影响力和知名度，符合老外滩景区业态需求。

联系人及电话：侯女士 0574-87254123

中国太平洋人寿保险股份有限公司宁波分公司
2021年9月16日

关于庄桥西部工业区配套道路工程施工期间交通管制的公告

（2021年第76号）

为保障庄桥西部工业区配套道路工程的顺利实施，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定自2021年9月24日起至2022年3月31日止，00:00-24:00，禁止一切机动车在北川路（洪发路-洪兴路）上由北往南通行。受限车辆请绕行机场北路、江北大道等道路。

请社会各界和广大群众给予理解和支持，配合现场交通管理人员指挥，自觉遵照执行。特此公告。

宁波市公安局交通警察局
2021年9月19日

关于机场路高架部分路面施工的交通管制公告

2021年第77号

为保障机场路高架部分路面修复施工的顺利进行，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定对机场路高架分段进行封闭施工，具体如下：

一、2021年9月24日（星期五）22:00至次日5:00（雨天顺延），青林湾大桥南往北新星路上匝道临时封闭施工，受限机动车通过新星路-青林渡路-江北大路-云飞路绕行，绕行线路上临时允许货车通行，非机动车可通过东侧新建人非通道通行。

二、2021年9月25日（星期六）22:00至次日5:00（雨天顺延），青林湾大桥北往南新星路上匝道临时封闭施工，受限机动车通过云飞路-江北大路-青林渡路-新星路-机场路绕行，绕行线路上临时允许货车通行，非机动车可通过西侧新建人非通道通行。

三、自2021年10月1日至2021年10月10日（雨天顺延），青林湾大桥南往北方向最外侧车道及非机动车道临时封闭施工，机动车可通过剩余3车道通行，非机动车可通过东侧新建人非通道通行。

四、自2021年10月1日至2021年10月10日（雨

天顺延），青林湾大桥南往北新星路下匝道封闭施工，受限车辆可提前通过中山西路下匝道或通途路互通驶离高架，经地面道路绕行。

五、自2021年10月15日至2021年10月20日（每天22:00至次日5:00，雨天顺延），机场路高架（中山路段）局部车道封闭，进行伸缩缝更换施工，白天恢复通行。同时为保障高架下方的行车安全，施工时同步对高架地面道路进行局部封道。

另为提高路口通行效率，缓解交通拥堵，决定即日起联合中路迎春路东进口7:30-8:30，17:00-18:00禁止机动车左转及掉头。

请社会各界和广大群众给予理解和支持，配合现场交通管理人员指挥，遵照现场交通标识指示通行，确保有序。特此公告。

宁波市综合行政执法局
宁波市公安局交通警察局
2021年9月18日

交付公告

尊敬的海湾金茂悦业主：
我司开发的海湾金茂悦已通过政府部门验收，具备交付条件。住宅、车位的集中交付办理时间为2021年9月24日至9月28日，请您如期到交付现场（宁波市北仑区春晓街道明月路388号）办理交付手续。具体详情请致电交付咨询电话：0574-87165881（工作时间：9:00-17:00）。

宁波骏发房地产开发有限公司
2021年9月17日

健康生活

· 科学饮食 · 锻炼身体
· 规律作息 · 书香社会

宁波市文明办