

张秀娣：十年如一日悉心照顾患病母亲

培育和践行
社会主义核心价值观

记 者 陈朝霞
通讯员 刘炎昊 王江宁

每天上午，在海曙区白云街道丽雅苑手工坊，居民经常能看到熟悉的一幕：65岁的张秀娣在一旁制作小物件，88岁的母亲谢彩玲安静地守在她身边，把弄着手里的小玩意，时不时看看身旁的女儿，眼里满是慈爱与关怀。

自从2012年母亲被确诊为阿尔茨海默病以来，张秀娣不离不弃照顾母亲整整十个年头。十年来，她从未离开过宁波，更不用说坐火车和飞机了，她说：“不在母亲身边，我心里不踏实。”她在平凡的生活中用实际行动演绎着孝老爱亲的高尚品德。

张秀娣回忆，2012年的一天，她发现母亲有时候头脑不是很清楚，经常忘记东西放在哪儿，“去医院检查才知道母亲得了阿尔茨海默病。随着时间的推移，母亲记忆力越来越差，清醒的时候越来越少，糊涂的时候越



张秀娣和母亲在一起。（受访者供图）

来越多”。

为了更好地照顾母亲，张秀娣将母亲接到自己家中，还特意将自己房间的床挪到了靠近母亲房间的那一边，这样母亲不管是起床上厕所，还是一不小心翻身摔下床，她都能第一时间知道，隔间而眠，也能保证老人的睡眠质量。

你陪我慢慢长大，我陪你慢慢变老。回忆起照顾母亲的点点滴滴，张秀娣感慨万分：“患病以后，母亲几乎失去了自理能力，除了腿脚还利索，陪着能出

去散步，其他都需要人帮忙。”她记得有一次在阳台上帮母亲洗脚、剪趾甲，老人突然不高兴了，不肯剪，赌气地把脚从水里拿出来，并顺势把脚盆踢翻了。张秀娣转身回房间拿抹布的工夫，老人就不见了，她一下子慌了神。

知道母亲不会乘电梯，张秀娣从26楼的家中一层一层沿楼梯往下寻找母亲，后来在小区保安的帮助下，她在地下室找到了光着脚走路的老母亲。为吸取这次教训，张秀娣特意安装了门铃感应器，防止母亲趁自己不注意时偷跑出去。

张秀娣有一个姐姐、一个弟弟，她排行老二。父亲早逝，是母亲把三姐弟拉扯大的。在她的记忆中，母亲是个很能干的人，很爱干净，即使家中有三个孩子，还是把家里打扫得一尘不染，这个爱干净的习惯一直延续到现在。张秀娣说，如今母亲在日常生活中小便能自理，大便经常控制不住，需要别人帮助清理。对此，张秀娣不嫌弃也不抱怨，每次都帮母亲清洗干净，洗洗擦擦再晾干，前后起码要花半个小时，而对被弄脏的衣服和被褥，也是不厌其烦地清洗整理。

面对琐碎而繁重的日常照顾工作，张秀娣说，她曾想过请住家保姆24小时照顾母亲，但很快这种想法被否定了，“有时候母亲发起脾气来，谁都不认，外面请来的保姆可没有自己照顾得好，况且伺候人是一件很累的活，不仅需要耐心，还需要很好的体力，自己有精力就先干着吧”。

十年来，张秀娣所有的生活基本围着母亲转，几乎没有自己的休闲娱乐时间。“母亲在，家就在，趁着身体还硬朗，我会尽己所能照顾好母亲。”张秀娣平静地说，作为女儿，每天能陪伴在母亲身边也是一种幸福，目前她最大的心愿就是母亲少生病，健康快乐地生活每一天。

三名初中生在风雨中等待失主 失主特意联系学校表示感谢

记 者 蒋炜宁
通讯员 高 佳 姜星驰

“我十分感谢这几名同学，感谢学校和老师培养了这么优秀的学生！希望学校能表扬这几名拾金不昧的好学生。”昨天下午，住在北仑区的胡女士特意托人联系到长江中学王晓燕老师，向902班的张世豪、殷铭鑫

同学和908班的宋建波同学表示感谢。

10月16日晚，胡女士下班回家，正好碰上降温天气，风又比较大，她在整理电动自行车挡风披时不慎将包丢了。胡女士发现丢包后心急如焚，马上原路返回找包，结果发现三名同学捡到了她的包，在风雨中等她。在核实情况后，他们把包还给了胡女

士。包失而复得，胡女士十分激动，“他们让我觉得特别暖心，世上还是好人多。”

据悉，当时张世豪、殷铭鑫、宋建波放学结伴回家，当他们走到中河路和明州路的交叉路口时，发现地上有一只皮包，包里有现金、购物卡、手机和单位工作卡。虽然当时刮风下雨，但想到失主可能会原路返回寻找，三名

同学决定原地等待。由于风大雨大，身着短袖的他们撑着伞、打着哆嗦在马路边的货车旁避风躲雨等失主。等了半个多小时，他们终于等到了胡女士。

说起这三名同学，902班班主任莫志豪很自豪：“他们平时在校就乐于助人，这件事，也是对我们学校德育工作的检验和肯定。”

水果番茄提前上市

昨天，镇海区九龙湖镇绿鑫生态农场的水果番茄进入采摘期，工作人员正在忙着采摘水果番茄“浙樱粉”。据介绍，这批水果番茄是8月中旬种植的。该农场通过“机器换人”，装备水肥一体节水灌溉系统，高效设施和节水灌溉机械化率达到100%，加温调湿和水肥自动控制机械化率在95%以上，通过加温除湿系统以及一些遮阳措施使水果番茄提前上市，降低了番茄裂果率。目前，该番茄市场价为40元/公斤。



（唐严 汤越 摄）

骨质疏松症的发病年龄正趋年轻化 这类疾病“重女轻男”

说说身边事
给你提个醒

记者 陈敏 通讯员 张林霞

家住奉化的48岁的崔女士，今年初突然发现自己变矮了2厘米，背也有点驼了，经常会出现全身酸痛，腰背部特别明显。经人推荐，她来到宁波市医疗中心李惠利医院东部院区就诊，结果被诊断为骨质疏松症。

48岁就骨质疏松了？这不是老年人才能得的吗？面对医生的诊断，崔女士很是惊讶。

今天是“世界骨质疏松日”。记者在采访中了解到，骨质疏松症的发病年龄正趋年轻化，而且人们对骨质疏松症这一疾病普遍存在认

识误区。

骨质疏松，是指骨骼中的骨量减少、骨强度下降，导致骨折危险性增加的一种全身性骨病。骨量的多少，需要做骨密度测定。目前常用的测定方法是双能X线骨密度测定法，通常以T值低于-2.5为骨质疏松，T值在-2.5到-1之间为骨量减少。

骨质疏松的后果，通常就是骨折，严重者可导致死亡。医生提醒，骨质疏松可以说是一种常见疾病，并且“重女轻男”。

据李惠利医院东部院区骨质疏松门诊徐鹏杰医生介绍，骨质疏松不是老年人的专属疾病，中青年人群也屡见不鲜。在他接诊的骨质疏松患者中，其中90%以上是女性，还有一部分是有基础疾病的，如肾功能不全、风湿性疾病、糖尿病、肾移植后等，尤其是长期应用糖皮

质激素的。

为何女性比男性更易骨质疏松？首先，是由女性的生理结构决定的，女性的骨骼本身比男性“纤细”和“单薄”；再者，女性在盛

延伸阅读

骨质疏松的表现与预防

骨质疏松的表现通常包括几种：一是疼痛，以腰背痛多见，很多人误以为是腰肌劳损、椎间盘突出等；二是身高变矮、驼背，这类人群需要警惕已经出现腰椎压缩性骨折的可能；三是脆性骨折，这是骨质疏松较为严重的后果，是在没有明显暴力的情况下出现的骨折。

年期获得的骨峰值低，特别是绝经后，由于雌激素水平大幅下降，雌激素对破骨细胞的抑制减弱，骨骼的破坏加快，相较于男性更容易发生骨质疏松。

预防骨质疏松，需要进食钙质丰富的食物，多晒太阳，适当运动，保持良好的饮食习惯，维持适当的体重。

宁波市医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会主任委员袁晓蕊主任医师表示，骨质疏松不是自然现象，而是一种疾病，是可以预防的，及时治疗后效果也很不错。

餐饮业主使用管道天然气 心愿可达成了 江北长阳路、姜湖路一带店铺启动燃气“瓶改管”

本报讯（记者杨绪忠 通讯员高露 顾银锋）昨天上午，记者从江北区综合行政执法局获悉，前江街道长阳路、姜湖路一带的沿街商铺餐饮店已开始启动燃气“瓶改管”工程。

这两天，挖机正式开始挖土施工。前江街道相关负责人告诉记者：“长阳路、姜湖路共有40余家餐饮店，房龄在10年以上，绝大多数店面使用的是瓶装液化气，存在较大的安全隐患，使用安全放心的管道天然气一直是餐饮业主最大的心愿。”

燃气安全关系千家万户，为切实保障人民生命财产安全及燃气涉事安全，防止发生燃气事故，近年来，江北区综合行政执法局多次组

织街道、社区以及兴光燃气公司和沿街商铺代表进行沟通协商，协调兴光公司让利，铺设外围管道，落实具体的施工方案，努力克服道路开挖、管位紧张等施工难度大、经费缺口等问题。工程完工后，餐饮店铺用上经济、环保、安全的管道天然气指日可待。

“我们始终将燃气‘瓶改管’作为破难攻坚、服务民生的重点，此次对第一批用户给予了费用优惠减免等措施，争取在最短的时间内实现通气。”江北区综合行政执法局相关负责人同时提醒广大燃气用户规范用气、安全用气，不得擅自改装燃气设施，使用合格的燃气灶具，定期更换橡胶软管，坚决做到“人走气关”。



昨天，江北外国语艺术学校举办以回忆光辉岁月为主题的音乐节活动。该音乐节根据学校办学理念和艺术特色课程培养目标，结合音乐课标中对创造性发展价值、文化传承价值以及情感价值观的培养要求，以歌唱为主体进行音乐综合能力的演绎。（陈结生 翁晨丹 摄）

还路于民 海曙拆除主干道私建“街坡”

记 者 杨绪忠
通讯员 吴欢欢 叶巧巧

“以前老有骑电动自行车的被这个私建‘街坡’绊倒，这下拆除了，安全性大大提高了！”张阿姨满脸笑容地说。昨天上午，记者从海曙区综合行政执法局获悉，为进一步提升市容市貌，加强城市道路管理，近期正集中对环境城西路北段、丽园北路、通途路人行道与马路连接处铺设的水泥“街坡”进行拆除，还路于民，为道路“减负”。

当天上午，记者在丽园北路上看到，执法队员正蹲在路边，挥动着铁锤、铁铲等工具，热火朝天地对人行道前的水泥“街坡”进行拆除。在日常生活中，经常可以看到

人行道和行车道之间有用来连接两个车道、缓冲高差的小斜坡，这种斜坡被称为“街坡”。这种“街坡”看似方便机动车驶入人行道，实则有着非常大的危害，不仅侵占了非机动车道影响行人安全，而且易把人行道压坏。

“我们中队队员根据《宁波市市政设施管理条例》第二十五条第一款：‘在城市道路管理范围内，禁止擅自开设进出通道或者坡道’的规定，对私建‘街坡’进行拆除，并向周围店主和群众普及擅自设立‘街坡’是违法行为，提醒广大群众，如果有相关需求，可以向市政部门申请道路改造。”海曙区综合行政执法局望春中队队长郭景介绍。

宁波机场首次开通阜阳航线

本报讯（记者张燕 通讯员褚盈）昨天，宁波基地航空公司春秋航空发布冬春季航班信息，10月31日起，将新开宁波飞阜阳、呼和浩特、南宁、济南4条航线。其中，宁波-阜阳、宁波-呼和浩特首航时间为10月31日；宁波-南宁首航时间为11月1日；宁波-济南首航时间为11月14日。

记者发现，新航线机票已在春秋航空APP正式开售。开航初期机票促销，宁波往返阜阳、呼和浩特的，单程机票99元起；宁波-济南，单程机票99元起；宁

波往返南宁单程机票159元起。机票价格随市场需求实时变动，用户可通过官方渠道实时查询。

据悉，宁波往返阜阳航线是宁波机场首次开通往返安徽阜阳的空中航线。阜阳是宁波外来人口输入重要来源地，许多阜阳人来宁波工作，两地间存在巨大的出行需求。每年春运，宁波到阜阳也是火车加开车次最多的目的地之一。春秋航空开通宁波-阜阳航线，单程99元起的票价，也为外来人员提供了更舒适便捷的出行选择。

正当理由的“无理由休息券”

景 新

据《宁波日报》民生版报道，为了让老师能劳逸结合，有更充沛的精力投入到教育教学中，镇海区骆驼实验学校推出“无理由休息券”。老师们无须理由，只要在“无理由休息券”填写好姓名、部门、休息时间等基本信息，即可休息半天。

“双减”政策落地，学生的学业做“减法”，老师的教学工作做“加法”，校内课后托管延时、开设晚自习、周末校园资源向学生开放……这些给家长们减了负，却给老师们增加了工作量。对此，常年兢兢业业的老师未必会斤斤计较，而我们既然看到老师新增的负担，就应该毫不吝啬给予敬意和感谢。“无理由休息券”是向老师表

达谢意的精致礼物。休息，人人向往，但休息时间对于“双减”之下的老师来说显得尤为珍贵，在学校连轴转的老师需要休整调适，老师的事也要花时间去料理，我们也要把原本属于老师个人的时间还给老师，老师“无理由休息”既是一种正当需求，也是一种合理补偿。不难看出，“无理由休息券”的背后不是无理由，反倒有着充分的正当理由。

其实，“无理由休息券”的亮点并不在于“休息”，而在于前置的“无理由”三个字，其中蕴含着满满的创意和浓浓的情意。“无理由”意味着老师休息不设条件，可以不同缘由，校方授予老师休息充分的自由选择权，足以彰显对老师的尊重、信任和关爱。这也是社会应有的态度。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）