

防寒防冻未雨绸缪

章水千名党员参与“高山暖冬”行动



记者 陈朝霞
通讯员 张昊彬 史媛

“寒潮又快来了，担心万一道路冰冻，你们出行不方便，所以提前送些大米来，如果还有其他需求一定要及时和我们说。”连日来，海曙区章水镇持续深入开展“高山暖冬”行动，镇、村两级千名党员志愿者接力上门，为四明山区村民送上1150公斤大米等物资。

“根据气象部门预测和往年的经验，我们提早谋划、多方联动，重点聚焦‘饮水、出行、取暖’等问题，确保群众生活不因寒潮天气导致可能出现的大雪封山、道路阻断等特殊状况所影响。”章水镇相关负责人表示。



党员志愿者为高山村民送大米。

章水镇“高山暖冬”行动还严格落实干部联村、党员联户制度，以党员网格化服务为抓手，引导党员干部主动认领志愿服务岗位，采

取与困难群众结对等形式，就近就便帮助高山群众解决实际困难，当好群众身边的“暖心人”。

李家坑村村民李师傅因为之

前小中风行动不便，村党支部考虑他独居在家、无法解决一日三餐的情况，党员干部轮流为其送餐到家，并时刻关注与跟踪其身心健康、生活状况。

同时，章水镇积极调动巡回医疗、下访代办、社保帮办等高山服务，扩大服务频率和范围，增强区域辐射能力，做让群众安心、舒心、放心的“供暖基地”。

章水镇应急小分队做好前期准备工作，完成备用管线、破冰车等抢修设备的采购、租借、维护，确保抢修效率；联合海曙区农技专家指导农户及时抢抓抢种，做好补肥等工作，加固农机库棚、烘干机房等农业设施设备。

刚刚提交了入党申请书的邵将炜，作为章水镇浙贝母种植的传承人，也积极响应“高山暖冬”行动，主动帮助贝母加强培土保温、地面覆盖，确保浙贝母平稳度过冬季。

寒潮来临，慈溪乡村仁医奔走在高山村

本报（通讯员陈益维 胡益波 记者陈章升）近段时间，寒潮来势汹汹。因为担心山里上了年纪的村民的身体健康，不久前当选“中国好人”的慈溪市匡堰镇岗墩村医茹仲明昨天一大早就拎上药箱，踏上为高山村民送医、送温暖的漫漫长途。

“突然降温容易引发老年人的血压波动，村里气温又比山下平均气温要低5℃左右，我多上门走走，查看情况，可以及早发现问题，防患于未然。”茹仲明说。

每到一户人家，他都会为老人量血压，询问日常用药情况，指导正确的冬季养生保健方法，叮嘱他们外出时务必做好疫情防控措施。

驻扎慈溪第一高山村——岗墩村近20年，茹仲明与村民们亲如一家人。全村有多少高血压、糖尿病等慢性病患者，他们住在哪里、吃什么药、病情控制得怎么样……他都了然于心，时刻记挂。为村民建立健康档案，每月两次上门为慢性病患者做检

查，仅仅是他来到岗墩村当村医的6000多个日夜里，最为平常不过的工作内容之一。

岗墩村社区卫生服务站“麻雀虽小，五脏俱全”。在这个“微型医院”里，茹仲明既是坐堂医生，也是护士，更是村民心目中可亲可敬的“健康卫士”。岗墩村距离山脚约8公里，到匡堰镇中心约10公里。以前，因为山路崎岖、交通不便，村医一职几乎无人问津，村民吃够了缺医少药的苦。“茹医生本来可以有更好的

职业选择，但他20多岁就来到山村从医，十天半月才回家一趟，这么多年坚持下来，太令人敬佩了。”岗墩村党支部书记胡大良说。

全国优秀乡村医生、浙江好人、中国好人……一份份荣誉让茹仲明深感肩上的责任更重了。“当好驻村医生既是工作需要，也是职责所在。现在，我的孩子对医学也很感兴趣，希望他长大后能成为一名光荣的乡村医生。”茹仲明说。

冷空气今晚光临甬城 气温将明显下滑



本报讯（记者厉晓杭 通讯员虞南）昨天天气渐入阴沉，阳光也躲了起来，气温不高不低，市区最高气温18.4℃。不过新一周开始，冷空气又将光临甬城，气温将明显下降。

根据中央气象台预报，29日至30日，受冷空气影响，全国大部分地区气温将先后下降4℃至8℃，长江中下游以北地区还将伴有4-6级偏北风；西北地区东部、华北、东北地区、黄淮将出现雨雪天气。眼下这股冷空气实力不及前两轮寒潮，不会造成大范围的气温创新低，但仍会给我大部地区带

来明显的气温波动。随后12月2日至4日，又将有一股冷空气强势来袭，正在秋冬转换中徘徊的浙江，这次有可能一举迈进冬日门槛。

根据预报，今天夜里起受较强冷空气影响，我市气温将明显下降，预计日平均气温的过程降温幅度在7℃至9℃，今天夜里到明天各渔场和我市沿海海面风力有8-10级，局部11级，杭州湾风力8-10级，沿海地区风力7-9级，内陆平原风力6-8级。今天多云到阴有时有阵雨，局部雨量中等，明天起以晴或多云天气为主。今天13℃至18℃，明天降至9℃至14℃。12月1日起最低气温1℃至5℃，其中2日山区0℃至-2℃，有薄冰；最高气温则逐日回升。

178枚毛主席像章 555张邮票 八旬老人多年收藏捐赠天一阁

记者 王博
通讯员 蔡梦珠 郑瑶

“我想把这些收藏捐给党和政府，这是我这辈子的心愿，今天终于圆了。”11月25日上午，家住鄞州区白鹤街道黄鹂社区的八旬老人黄玉英，将夫妻俩收藏多年的178枚毛主席像章和555张邮票无偿捐赠给了天一阁博物院。

今年87岁的黄玉英，已有50年党龄，她和老伴蒋奉南都是知识分子。年轻时，蒋奉南喜欢收藏邮票。结婚后，黄玉英也把收藏当成了爱好。1964年，他们收到单位送来的第一枚毛主席像章，像章上毛主席庄严的头像、鲜艳的色彩立即让两人爱不释手。

此后数十年，夫妻俩有意识地收藏毛主席像章，还为这些像章特意制作了一个可以抽拉的木盒子。这178枚毛主席像章大小各异，大如碗口、小如银币，绝大部分为圆形，也有少量是方形或不规则形。像章中，有毛主席的侧面像，也有正面头像，有全身像，也有半身像。每一枚毛主席像章，夫妻俩都小心翼翼地保管，像章下面细心地铺了棉花和纱布。

除了178枚毛主席像章，还有555张邮票。这些收藏多年的邮票中有中华人民共和国成立五周年民族大团结邮票套装、香港回归邮票套票、中国山水风景邮票等，兼具历史意义和收藏价值。“老伴走后，这些像章和邮票就一直伴随着我，我就想着要捐赠给党和政府，因为我是党培养长大的人。”黄玉英说。



黄玉英老人和她的藏品。（王博 蔡梦珠 摄）

对于母亲的这一无偿捐赠，女儿蒋怡表示不意外，并且非常支持。她说，母亲这一想法由来已久，直到上个月，母亲在报纸上看到有人将收藏捐给天一阁后，也辗转联系上了天一阁相关负责人，告知了自己这一想法。次日，天一阁工作人员就上门收取并感谢老人的捐赠。

据蒋怡介绍，她母亲一辈子都在用行动宣扬大爱，善待陌生人，捐助贫困大学生、捐爱心款助力社区建设。

如何帮快递小哥化解亲子问题？ 宁海版“青蜂学堂”开课啦

本报讯（记者黄合 通讯员施寒潇）面对孩子，如何科学地处理亲子问题？如何建立和子女之间良好沟通？前天晚上，宁海针对快递、外卖小哥开设的“青蜂学堂”培训活动正式启动。第一期邀请了浙江省高校心理咨询协会理事、国家二级心理咨询师骆飞霞，开展团体心理辅导。

“平时下班时间很难固定，大都是在晚上10点以后。到家的時候，孩子们都已经睡了。”来自百世快递的吴兆鑫表示，女儿今年14岁，正值青春期，平时与他沟通较少，总是抱怨爸爸不懂自己。

对此，现场通过心理剧设计模式，模拟日常生活中的亲子互动场景，从而引出日常亲子沟通过程中常见的问题。随后，大家围绕案例发生的背景、原因以及应对措施进行了互动评析与探讨，授课老师还分享了一些有关真诚、共情、积极关注等沟通交流的技巧和方法。

“原来陪伴不只是时间，而应该全身心地放下和投入，让孩子感受到关注。”另一名来自顺丰快递的小哥坦言，由于职业的关系，平时确实很少有机会陪孩子。这次通过培训，他了解到更多和孩子沟通表达的方法，希望以后也能建立起更为融洽的亲子关系。

据悉，此次活动由共青团宁海县委和宁海县邮政局联合举办，是共青团宁海县委推出的“团结青蜂”关爱成长计划中的一项。今年以来，共青团宁海县委在县委组织部的牵头下，推动完成了10个“甬爱e家”小哥驿站示范点建设，并依托青少年活动中心这一课外教育阵地，为快递、外卖小哥的子女提供免费的艺术启蒙课程服务。

重拾“老底子”游戏一举多得



费伟华

据11月26日《宁波日报》报道，每到中午，镇海区湖浦中心学校的广播里准时响起了轻快的活动音乐，孩子们拿着陀螺、铁环、毽子、跳绳、皮筋等传统玩具，走进各班的传统游戏活动场地。“老底子”游戏活动，深受学生、家长和老师的欢迎。

上了一定年纪的人，小时候大多玩过弄堂游戏。这些游戏占地面积小、成本低、简单易学，比较安全不说，还在增强体质的同时，培养了孩子们动手动脑的能力。我小时候就自己动手做过陀螺、毽子

等，如今记忆犹新。

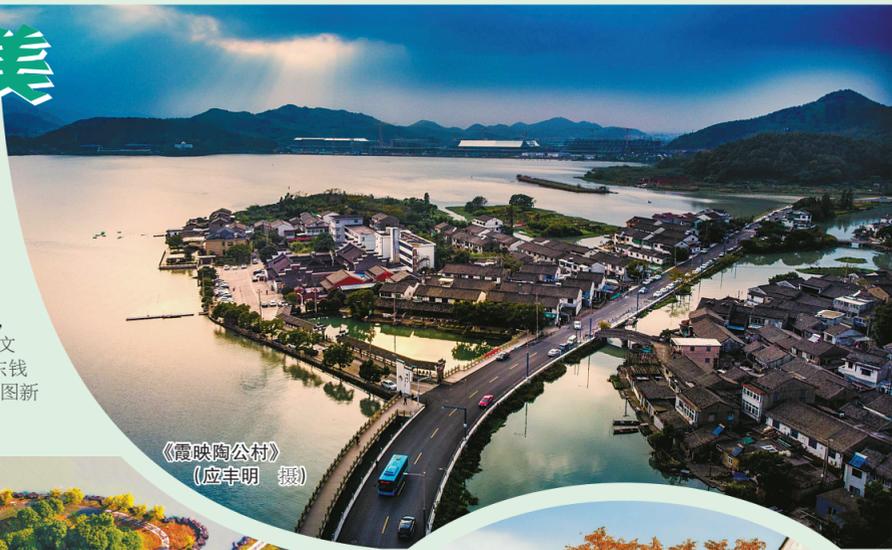
此次，湖浦中心学校重拾弄堂游戏，开设“老底子·乐陶陶”午间活动，为每个年级的孩子量身定制不同的传统“老底子”游戏项目，既适应了“双减”政策的需要，让孩子们在有益、有趣、有味的传统游戏中增强了体质，又能在丰富多彩的“老底子”游戏中，提高孩子们的合作意识、进取精神和动手能力，还可以解决老旧小区空间小、文体活动场地的问题，让孩子们走到户外、亲近自然，和长辈一起，感受“老底子”游戏的魅力，传承中国的传统游戏文化，真是一举多得。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

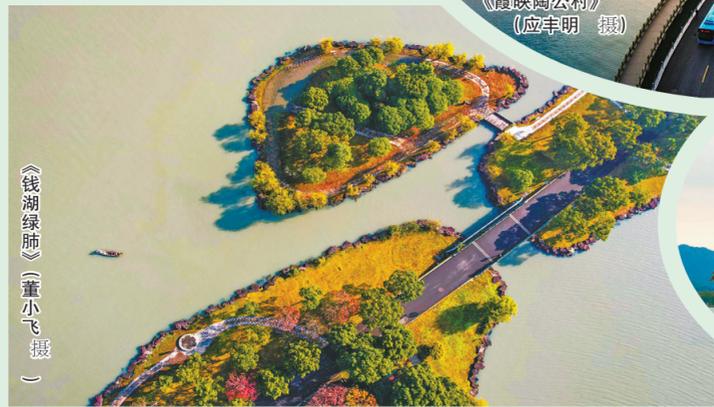
钱湖之美

严龙 祁珊 报道

市总工会、市工人文化宫“职工摄影俱乐部”19名成员，近日在市摄影名家带领下，到东钱湖进行采风活动。他们兵分三路，沿着小普陀、院士中心的钱湖风光线，城杨村、俞塘村的艺术振兴乡村线，和南宋石刻公园、福泉山的生态人文线，创作了大量作品，留下了一批东钱湖景区最新的影像资料，其中不乏构图新颖、光影精妙、场面恢宏的佳作。



《霞映陶公村》
(应丰明 摄)



《钱湖绿肺》
(董小飞 摄)



《寻秋》
(韩晓霞 摄)

20岁小伙患上了“老年病”

在ICU抢救了四天四夜才脱险



记者 陈敏 通讯员 张林霞

熬夜，吃夜宵，基本不运动，而可乐、雪碧当水喝……20岁的小刘硬是将自己“作”就了125公斤的惊人体重，而且居然突然患上了糖尿病高渗昏迷这一“老年病”。医院连续抢救了四天四夜，才将他从鬼门关拉了回来。

十多天前，小刘约了朋友一起吃夜宵，第二天就因为着凉感冒

了，继而出现腹泻，每天要去五六趟洗手间，人也无精打采的。家里人拉着他去当地医院，急诊检查发现血糖高达83.27mmol/L（正常人随机血糖应小于11.1mmol/L），小刘被立即转到宁波市医疗中心李惠利医院东部院区急诊抢救室。

到医院时，小刘的情况已很不乐观。据当天值班的叶龙强副主任医师回忆，患者当时已经出现了嗜睡情况，整个人迷迷糊糊的，嘴里时不时嘟囔着“没事”“口渴”……而随后的血气分析提示：严重代谢性酸中毒，肾功能提示：肌酐、尿酸严重超标。患者已经出现了“高血糖高渗状态（HHS）”。

胖小伙的这次发病跟自己的生活习惯有关系。小刘平时不仅喜欢熬夜、吃夜宵，而且特别喜欢喝可乐、雪碧等高糖碳酸饮料；基本不运动，休息的时候喜欢窝在家里，十足的一个“宅男”。

入住ICU后，由于病情危重，小刘一度出现了“糖尿病高渗昏迷”“呼吸衰竭”“急性心肌梗死”等危急征象。经过四天四夜的抢救，医护人员终于将这名糖尿病患者从死亡线上拉了回来。“我以后一定好好地锻炼身体……”苏醒后的小刘对着管床的医护人员给自己立下了“军令状”。

据介绍，糖尿病高渗性昏迷

是糖尿病一种较罕见的严重急性并发症，患者原有胰岛素分泌不足，在诱因作用下血糖急剧上升，促进糖代谢紊乱加重，致细胞外液呈高渗状态，发生低血容量高渗性脱水，常常出现神经系统异常。多见于老年无糖尿病史或Ⅱ型糖尿病轻度患者。

医生提醒：防治糖尿病，作息要规律，作息不规律会引起人体生物钟紊乱，进而引发糖尿病；要节食减重，因为肥胖时，胰腺周围堆积的脂肪，会阻碍胰岛β细胞，使其停止生产足量的胰岛素，进而导致血糖水平失控。同时要戒烟、多吃膳食纤维高的食物。