

# 工作满意度全国第5，生活满意度全国第2 宁波白领这样送宁波“上榜”

本报讯（记者周琼）走过2021，迈入2022。过去一年中，你对在宁波的工作、生活满意吗？

昨天，记者从智联招聘获取到了《2021年白领满意度指数调查报告》。报告中的数据显示，你我身处的这座城市，得到了受访白领的高度认可，在分别涵盖薪酬福利、职位晋升、学习

培训和人际关系4个方面的工作满意度指数、和包含了身体健康、心理健康、性生活、阅读、休假、陪伴家人等6个方面的生活满意度指数上，宁波白领的满意度指数分别排名全国第5和第2。这座城市的宜居宜业，正从这样点点滴滴中彰显。

在这份调查报告中，记者了解到，在刚刚过去的2021年，

宁波白领对于工作满意度指数为3.21，高于全国平均水平的2.91。而2020年宁波白领这个指数是2.86，说明白领们对于工作的满意度在不断提升。

从各项细化指标来看，作为“六连冠”的全国文明城市和全力创建的全国文明城市典范城市，宁波职场上的人际关系显得十分温暖。高达92%的宁波白领对于职场人际关系表示非

常满意、满意和一般满意。从政府到企业以及个人浓厚的学习、提升氛围也使得白领们对自己过去一年间的学习培训按下了满意键：数据显示高达97.7%的宁波白领对自己的培训和学习选择了非常满意、满意和一般满意，远高于全国平均数的85%。

在生活的满意度指数上，宁波白领以2.96的综合指数同样远超2.55的全国平均线。

不同地区白领总体工作满意度					
排名	城市	工作满意度指数	排名	城市	工作满意度指数
1	烟台	3.32	18	广州	2.92
2	南昌	3.29	19	大连	2.91
3	无锡	3.28	20	上海	2.89
4	厦门	3.23	21	贵阳	2.86
5	宁波	3.21	22	青岛	2.83
6	长沙	3.17	23	天津	2.82
7	南京	3.13	24	长春	2.81
8	福州	3.12	25	成都	2.79
9	合肥	3.07	26	深圳	2.75
10	昆明	3.06	27	武汉	2.75
11	东莞	3.02	28	重庆	2.73
12	苏州	3.02	29	佛山	2.71
13	杭州	3.01	30	西安	2.66
14	太原	2.99	31	郑州	2.66
15	北京	2.98	32	济南	2.66
16	南宁	2.98	33	沈阳	2.57
17	石家庄	2.96	34	哈尔滨	2.48

不同地区白领总体生活满意度					
排名	城市	生活满意度指数	排名	城市	生活满意度指数
1	无锡	3.09	18	东莞	2.57
2	宁波	2.96	19	贵阳	2.55
3	福州	2.89	20	石家庄	2.54
4	南昌	2.88	21	大连	2.53
5	烟台	2.86	22	广州	2.53
6	厦门	2.82	23	上海	2.52
7	佛山	2.77	24	昆明	2.48
8	长沙	2.74	25	南宁	2.48
9	长春	2.72	26	北京	2.47
10	苏州	2.70	27	成都	2.47
11	青岛	2.70	28	西安	2.46
12	太原	2.70	29	沈阳	2.44
13	南京	2.66	30	重庆	2.42
14	杭州	2.62	31	郑州	2.41
15	济南	2.60	32	天津	2.40
16	武汉	2.58	33	深圳	2.33

## 海曙区广济中心小学学生以奖学金的方式 资助结对的6地学校品学兼优学生

记者 蒋炜宁  
通讯员 朱燕君 池瑞辉

昨天中午，海曙区广济中心小学将学生爱心义卖的善款，以奖学金的方式发放给与其结对的6地多所学校那些品学兼优的同学。

校长黄铁成对记者说起了具

体的分配方案：延安市宝塔区南关小学松树林校区50名学生，南泥湾红军小学54名学生；遂昌县梅溪小学90名学生；庆元县屏都小学232名学生；库车市优秀小学生468人；贞丰第一小学66名学生。

前不久，宁波市广济中心小学举行了一年一度的“小太阳”

爱心义卖活动，两校区的48个班级全部参与活动。从摊位设计到布置货架，孩子们忙得不亦乐乎。琳琅满目的货架上，有孩子们自己做的手工艺品，有需要流通起来的二手图书，有倾注了孩子们才华的书画作品，还有从家里拿来的闲置玩具，同学们在各个摊位前挑选自己喜欢的商品。

本次爱心义卖共筹得善款58091.4元。几天前，学校将义卖所得按照16年来的惯例全部存入宁波市慈善总会“小太阳爱心基金会”账户，资助结对的新疆库车、贵州黔东南州、陕西延安、浙江丽水等地学校的同学。

据悉，“小太阳”爱心义卖活动已经举办了17年。

## 宁海“春联狂人”18年免费向村民送春联

本报讯（宁海县委组织部徐铭悱 记者严龙 通讯员葛主铨）“和顺一门有百福 平安二字值千金”……昨天上午，在宁海县黄坛镇永联村村民王光彬家中，房间里飘散着浓浓的墨香，几百副春联铺天盖地，从墙上蔓延到地上，挂得密密麻麻。

为了让街坊邻居都能挂上春联，元旦过后，王光彬几乎每天“加班加点”。“春联有点‘供不应求’，早上刚写好的50副春联就被村民拿走了。”王光彬说，他曾是一名泥瓦匠，从小热爱书法，由于一直在宁海各地打工赚钱，直到60岁才开始在老年大学学习书法。刚开始他只是单纯的练字，后来想着要学有所用，就开始给邻里乡亲送春联。

据了解，王光彬老人已经连续18年免费向村民送春联，合计写了2吨多重的纸张，每年都要送出上千副春联，不少人从城区慕名来到他家讨要春联。为了给村民们送春联，他每年都要贴补三四千元，直到镇里知道他的善举，才为他申请了一些补助。

老人平时就是一位古道热肠之人。在村里，说起王光彬，村民都交口称赞。“王老是个老党



王光彬老人在屋外晾晒春联。

员，村里组织公益捐款，他总是最积极的一个。”永联村党支部书记蒋亚妃告诉记者，乔迁贺喜、

结婚做寿，有需要写对联时，村里人都会请他献墨宝。王光彬从不推辞，也不收取分文。老人

说，写对联既能练字健身、充实生活，又能发挥余热、做好事，大家高兴，自己也开心。

## 临近过年，奇葩盗窃案不少

说说身边事  
给你提个醒

记者 王晓峰  
通讯员 冯罗鑫 周国亮

临近过年，又是侵财型案件多发易发的时候。近来，各种奇葩盗窃案件不少：有连“搬”22袋大米的，有眼馋人家挂着的香肠的，还有“顺”走景观照明灯的……只有你想不到的，没有人家不敢偷的。为此，宁波公安发布提醒：增强防范意识，切实保护好自己“钱袋子”。

昨天晚上，慈溪公安通报了一起令人哭笑不得的盗窃案件，有人连夜“搬”走了22袋大米。

开米店的康先生报警，称前一天下午2点左右，他把装满大米的货车停放在小区路边。货车的车厢门虽都关好了，但侧门并没有上锁。然后就“悲剧”了，第二天起来发现车里的22袋大米不翼而飞了。

“车上除了大米没有其他贵重物品，我根本没想过有人会偷米，是10公斤装和15公斤装的‘大块头’啊。”民警赶到现场后，报警的康先生向他“吐槽”，连称自己没想到，这下损失大了，一袋大米卖价就要75元，几十袋的金额就

大了。

昨天下午，案子告破，嫌疑人周某落网，被盗的22袋大米物归原主。周某交代，前晚8点多他骑车经过，发现停在路边的货车没锁后就起了贪念。他看到装了这么多袋大米，想着可以用来置办年货，于是用蚂蚁搬家的方式将其“搬”走了。

除了“搬”大米的，还有“顺”走人家挂在外面的香肠的。去年12月，象山石浦派出所接到群众报警，称店门口挂着的香肠被盗，另外还有3台待维修的机器。当晚，民警就逮到了相貌特征高度疑似犯罪嫌疑人男子。事后，嫌疑人交代，快到年底了，他一时起了贪念，在此之前他还

“顺”走过别人晾晒在外面的衣物。

比这离谱的还有趁着夜色偷窃景观照明灯的。宁海茶院派出所前不久破获了一起案件。民警夜间巡逻到当地茶院溪堤坝处时，发现原本应该亮着的景观照明灯大片熄灭，存在较大的安全隐患，于是上前查看。结果令人大吃一惊，不是灯坏了，而是被盗了。事后调查得知，这批灯管价值较高，约400元一根，共有300余根被盗。由于不知道灯管具体被盗时间，只能通过附近的公共视频监控。经过大量工作，警方锁定了3名嫌疑人，并最终将他们一一抓获。

“马上就要过年了，最近一段时间要提高警惕，保护好自己钱包。”宁波公安相关负责人说，在近期多发的各类侵财型犯罪案件中，盗窃案件占据较大的比例，其中入室盗窃、拉车门盗窃、单位内贼盗窃较为常见。

## 猪肉怎么吃更营养？ 听营养师怎么说

本报讯（记者陈敏 通讯员郑轲）快过年了，阖家聚餐一桌子美味，少不了猪肉——红烧肉、扣肉、酱肉、腊肉……但猪肉到底怎么吃才健康呢？近日，中国科学院大学宁波华美医院（宁波市第二医院）营养科拍摄了有趣、好玩的短视频，“戏精营养师”再次出镜，科普春节“吃猪”的正确方式。

“很多人觉得吃白肉好，对猪牛羊这些红肉很排斥。其实，我国有着几千年的猪肉食用历史，无论从中医还是西医角度，猪肉都有很高的营养价值。”视频主角、国科大华美医院营养科于副主任营养师介绍。

中医认为猪肉滋阴润燥，主治热病伤筋、燥咳便秘。从现代营养学看，以猪肉为代表的畜肉，富含优质蛋白质，B族维生素、VA、铁、锌、硒等营养素是平衡膳食的重要组成部分，也是儿童青少年

和贫血人群的较好选择。“猪肉是最主要的畜肉，畜肉的烹饪方式相近，健康合理的食用方式也大致相同。”于副主任营养师给出了四点建议。

一是畜肉脂肪含量较高，含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过多可增加肥胖和心血管疾病等的发病风险。但瘦肉中的脂肪含量相对较低，因此吃畜肉首选瘦肉。

二是烟熏和腌制肉制品风味独特，也是我国居民自古以来保存食物的方法，但在制作过程中易遭受多环芳烃和甲醛等多种有害物质的污染，过多摄入可增加某些肿瘤的发生风险，应当少吃或不吃。

三是烹饪肉类时，建议多蒸煮、少油炸。可切片切丝，以便控制摄入量。

四是中国居民平衡膳食宝塔建议：成年人每周畜肉类摄入量应为280—525克，平均每天40—75克。

## 老党员自掏腰包送村民年礼



昨天，尽管室外寒风凛冽，但江北区慈城北门村的村委会里暖洋洋的。每一个走进村委会的大爷大妈都热情地与一位80多岁的老人打招呼。这位大家口中的“老周”，全名叫周文煊，是北门村的老党员。创业多年，周文煊有了一点积蓄，在农历新年即将到来之际，他买了一些米和油，送给村里60岁以上的老人。

（陈结生 杨芝 摄）

## 外来务工人员子女学校学生收到“冬日暖礼”

本报讯（记者陈朝霞 通讯员崔宁 夏晶）昨天，海曙石碶街道红星小学的100名困难家庭学生收到了一份“冬日暖礼”——由护手霜、冻疮膏和润唇膏组成的冬季实用三件套，孩子们非常开心。

红星小学是一所外来务工人员子女学校，目前有学生1000余名，其中部分学生家庭经济条件较为困难。“此前我们在走访中了解到，一些学生在冬天手部容易干裂生冻疮，从而影响学习，而家长忙于工作无暇顾及。”石碶街道相关负责人介绍。

为此，石碶街道联系海曙区社

会组织服务中心、海曙区（善集）社创中心，并得到华茂教育基金会的支持，以该基金“花猫暖冬计划”为依托，为该校100名困难家庭学生送上护手霜等物品。

学生们收到礼物后爱不释手。女生于美晴表示，礼轻情意重，自己将更加努力学习，希望以后同样能将温暖带给许多人。

石碶街道相关负责人介绍，今年因疫情防控需要，该校不少学生将跟随父母留甬过年，如何在春节期间给予学生切实的关怀，并提供相应的资源和帮助，最近街道将持续关注。

## “网红”不容易 别砸了自家招牌

胡坚

据1月13日《宁波日报》民生版报道，海曙市场监管局前期对18个品牌火锅进行专项抽检，发现了两批次不合格食品，分别为宁波海曙道鸿餐厅的鸡蛋（检出氟苯尼考）和宁波海曙暖堂火锅的牛蛙（检出恩诺沙星超出限量）。

冬日里，网红火锅备受青睐。更多时候，大家只顾进店大快朵颐，很少关注火锅食材的安全问题。即使关注，也只能从色、香、味等最直接的感官入手，判定食材的新鲜度。顾客不可能拥有一双“火眼金睛”，看出食材是否含有氟苯尼考、恩诺沙星等兽药成分。

火锅食材中的兽药残留是无形的，但对于消费者的健康损害是有形的。来自暗处的伤害防不胜防，

一旦与问题食材“短兵相接”，消费者个体往往浑然不知，几乎无计可施，只能深受其害。也正是由于兽药残留的隐蔽性，使得一些唯利是图者肆意妄为，导致看不见的“杀手”在餐桌上频频现身、老百姓“舌尖上的安全”连连失守。

入口的食物关乎公众生命健康，容不得半点马虎，需要制作方、供货商、消费者、监管部门一起发力，共同织密食材安全网。网红火锅店虽不是问题食品的隐患源头，但也要守好门、把好关，不能让有害食材砸了自家招牌。火锅店多了一项“网红”的桂冠，也就多了一份责任，更应该擦亮眼睛，多一个心眼，多几道监测工序，确保提供给消费者的食材安全可靠。只有这样，网红火锅店才能真正红火、火火、火火。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）