快严准实 全力打好 疫情防控战

回报曾经养育自己的地方

76岁奉化老人赶制140多瓶奉化油焖笋寄往上海

记 者 **余建文**
通讯员 **乌雯雯** **卓建青** 文/摄

4月17日，上海市慈善基金会收到了一份特别的抗疫捐赠物品：140多瓶奉化特产油焖笋，以及一封写给上海人民的手写信。

写信的人落款是“一位热爱上海的老人”，称自己虽然离开上海60年，但上海始终是他魂牵梦萦的地方，这次送上自己亲手烤制的油焖笋，希望“为上海抗疫尽一份绵薄之力，回报这片养育过我的土地和人民”。

信写得情真意切，并仔细描述了挖笋、烤笋的过程。

之后这批油焖笋放在蔬菜包里，安全送达上海，发给了闵行区新虹街道的社区居民。鲜美的油焖笋和感人的手写信，让新虹街道居民心里暖暖的。

匿名赠笋人，原来是奉化溪口退休乡村教师。

这件事经当地媒体报道后，迅速成为上海抗疫中的一个热点，引发大量网友点赞，并得到央媒关注。

但手写信里只提及他是一名奉化的退休教师，很多人好奇：这批油焖笋的主人究竟是谁？

昨天中午，记者从溪口镇政府获悉，这位匿名支援上海的老人找到了，他就是溪口亭下中学退休教师毛佰钧，今年76岁。

毛佰钧烹制油焖笋，支援沪上抗疫。

奉化退休教师协会溪口分会会长王海维告诉记者：“烤制油焖笋是溪口的传统，我们一开始就觉得大概率是溪口人，再结合信中的线索，我们对辖区上年纪的退休老师逐个打电话询问，最终找到了写信人，就是毛佰钧老师。”

昨天下午，记者见到了毛佰钧老师。“我觉得，自己只做了一件小事情，因此就没留姓名，不曾想现在弄出了‘大动静’，怪不好意思的。”毛老师有点腼腆地说。他跟记者讲述了他们一家与上海的缘分。

毛佰钧1946年出生在上海闸北区一户工人家庭，有兄弟姐妹6人，他是老大。1962年7月，毛佰钧的父亲响应国家号召，举家迁出大上海，回到老家溪口界岭村务农。那年，16岁的毛佰钧才念完初中二年级。

在当了十来年的农民后，1974年，毛佰钧被派到界岭学校任教，从此走上了乡村教坛。之后，他在石门、岩头、许东等多所学校任语文老师，最后在亭下中学当了5年生活辅导老师，于2007年退休。

尽管离开上海60年，但在毛老师的内心深处，依旧藏着对上海故乡深深的眷恋，少年时的回忆挥之不去。多年的执教，使毛佰钧养成了看书读报听新闻的习惯。3月起，上海新冠疫情暴发，他听说很多上海居民面临“口粮危机”后心急如焚，思忖着去帮一把。

毛佰钧的大女儿毛亚青是奉化居敬小学的老师，前几天告诉他，宁波有一家企业正在发动爱心人士筹集一批援助物资送去上海。毛老师心下大喜。4月15日，他和老伴早上5点起床，坐车回到界岭，挖了近200公斤雷笋回来，然后和家人、邻居一起剥笋、洗笋、烤笋，忙到晚上11点多。次日一早，他把做好的140多瓶新鲜油焖笋，让女儿运到慈溪，加入援沪物资中，并附上了一封手写信，“希望用小小的油焖笋，为上海人民抗疫加油鼓劲”。

邻居告诉记者，毛老师待人和气，非常低调，他虽然是老师，农活、木工都会做，本事大呢，还是个热心肠。早两年小区边的茗山江实施治理，毛老师带头发动居民自发捐款，重新建造河埠头。新埠头建好后，大伙都说好。

毛佰钧说，他做的这些油焖笋，原本想送给上海的老人，因为老人不会用手机“抢”菜。不过最近听新闻讲，上海居民的物资供应大为改善，他放心了不少，“大疫当前，只有互相帮助才能渡过难关，我不过是出了小小一份力。希望上海市民早日取得战‘疫’胜利，回归正常生活”。

疫情之下出现强迫反应怎么办？

战疫心理疏导日记⑥

“我从外地出差回来后，总担心自己在路上被传染了。越想越感觉有胸闷的症状，一遍遍去检查。虽然检查结果都正常，但还是控制不住地怀疑。”

昨日，战疫心理疏导公益热线接到市民严先生的咨询求助，他说自己就像得了强迫症一样，总想通过一遍遍检查来确认自己是否被感染。

“接诊”的宁波市康宁医院中级心理治疗师崔静静表示，疫情期间，部分人群会出现一些让人“抓狂”的行为或想法，比如控制不住地反复洗手、反复消毒、反复就医等强迫反应。“我们之前也接到过类似的电话，有市民反映自己每天不知道要洗多少次手，只要接触过东西，就要用洗手液洗好几遍，不洗就难受；还有一市民天天在家里消毒，不停地擦，擦完觉得不行，就再擦一遍，如此循环往复。”崔静静说。

针对严先生的情况，崔静静说，他出差期间，担心旅途中可能被传染，关注身体的不适感，去医院检查等，都是很自然的心理反应。但是，如果多次的检查结果正常仍打消不了疑虑，影响了日常生活和社会功能，这可能是对疫情及身体过分关注而出现的心理失调。

如果出现这样的强迫反应，崔静静建议：首先，要调整作息时间，让每一天、每一个时间段都有事情可以做，把每一天过得充实，有意思。其次，要调整认知。对自己身体状况不要过分关注，相信医学科学、相信医生，控制反复看医生、做检查的行为。再者，要转移注意力。比如和家人朋友聊天、家务劳动、亲子活动、看喜剧、听音乐、打游戏等，适当的运动是天然的情绪调节剂。最后，要进行自我暗示。可以通过语音和想象给自己积极的自我暗示：“一切都会好起来，都会过去，我看过医生，做过检查，没有任何问题，我是安全的。”此外，要减少疫情相关信息的过度摄入，尽量减少对负面事件的关注，多看一些积极、正面的东西，关注权威、科学的信息。

当然，也可以做简单易行的呼吸训练，如“4-7-8”法，这是一个比较简单有效的放松小方法，吸气4秒、憋住7秒、吐气8秒，每天10分钟，训练的时候注意力集中在呼吸上，能较大的缓解焦虑情绪。

当心理调节有困难的时候，别忘了寻求专业的心理帮助。

（记者 **董小芳** 整理）

鄞州公安接连处置孩子“走失”警情——

“坑”家长警情不断，背后原因需重视

民生关切 Min Sheng Guan Qie

记者 **王晓峰** 通讯员 **郑蒙永**

近年来，孩子走失类警情居高不下，原因五花八门。但其中一类令人担忧——孩子“坑”家长的事情不时发生，虽然最后多为虚惊一场，但也暴露了家长与孩子的沟通问题。

昨天下午，鄞州公安专门发布提醒：孩子很多看似“捣乱”的行为，是因为他的心理需求没有得到满足，甚至可能是因为父母行为的不当而引起，希望监护人对这一问题引起重视。

孩子“走失”爹妈急疯，竟是因为被训

4月15日晚上9点半，鄞州福明派出所接到群众求助，称他家儿子3小时前吃完晚饭出门遛狗，至今未归。值班民警立即带队赶到报警人所在小区，向家长了解孩子的相关情况。民警问家长，孩子有什么异常举动，家长却表示孩子出门时“兴高采烈”，看起来很正常。

民警带着人前去调看小区公共视频，先确定大致范围，然后慢慢扩大搜寻区域，直至找到人为止。但仔细看了视频后，搜寻人员确认孩子没有离开小区。于是，他们将搜寻范围缩小至小区内部，集中力量在地面道路、地下车库等各个角落寻找。一个多小时人还是没找到。孩子妈妈焦急万分，急得要自己开车出去找人，却发现包里的车钥匙找不到了。这时，陪同的辅警听到了后备厢里传来窸窸窣窣的声音。大家隔着后车窗玻璃往里看，一只泰迪犬在里面蹿来蹿去，而孩子躺在那睡得正香。

事后，孩子告诉民警，当天学校老师打电话跟他爸爸“告状”，他被爸爸训了几句，就借遛狗的名义跑了出来，他拿了妈妈的车钥匙，躲在车里生闷气，不知不觉中就睡了过去。

类似警情不断，原因一个比一个“坑爹”

类似的“惊险”警情并不少。就在前些天，鄞州东吴派出所深夜找回一离家出走的10岁女孩；新城派出所也找回一离家出走13小时的孩子。经过了解，这两个孩子都是因为学习方面问题被家长训了。说者无心，但听者有意，孩子心情郁闷之下就出走了。

“有些警情，我觉得是可以避免的，前提就是家长与孩子保持充分的沟通。”有民警表示，他们在处置类似警情时发现，孩子很多看似“捣乱”的行为，是因为他的心理需求没有得到满足，甚至可能是因为父母的不当行为引起。

记者还记得以前采访过一个案例。海曙杖锡地区有一个暑期夏令营活动，不少父母将孩子送来这里，希望孩子能多学点知识。但10岁的孩子小舟不开心，在他眼中是父母占用了他的休假时间，所以来时就吵着要回去。起初同学以为他是玩笑话，但第二天下午发现他不见时，所有人急了，并且报警求助。民警、家长、老师、附近村民都被发动起来帮忙寻找，到后来连巡特警、警犬搜救大队都赶来支援。后来孩子留下的纸条被发现了，上面写着：“我是小舟，我要回家，5点前我要见到我父母！见到父母我才会出来！”最终，在杂物间躲了一个下午的小舟被找到。

加强亲子沟通，“挫折教育”不可忘

民警说，只要耐心倾听孩子，找到行为背后隐藏的心理需求，并且恰当地满足这些需求，很多“坑”父母的警情就能避免。

民警的说法也得到了业内人士的认同。有专家认为，被充分倾听和理解的孩子，感受到自己生命的尊严和价值，是不会把跟父母较劲当作一门武器来使用的。父母怎样尊重他，他也会同样尊重父母和他人。此外，反抗行为是孩子成长过程中的必经阶段，要顺利度过，父母一定要学会用平和的态度与孩子沟通和交流，用细心和耐性来纠正孩子的错误行为。

事实上，这个问题早就引起了广泛关注。几年前就有人大代表在市两会上提交关于加强“生命教育”与“挫折教育”的建议。市人大代表认为，孩子心理障碍、离家出走，甚至出现更严重问题的背后，主观原因与“内心受挫力弱，生命意识不强”有关，客观原因与全社会包括家长、教师普遍对儿童心理障碍知识缺乏了解有密切联系。因而，进一步加强“生命教育”与“挫折教育”已成为当务之急。

在2021年的市两会上，市政协委员也对类似问题有过广泛讨论。他们认为，当今以鼓励、赞许为主旨的信心教育和成功教育占据了家庭教育和学校教学实践的主要阵地，但由于社会竞争压力日渐增大，孩子们承受挫折的心理能力出现明显下降的趋势。所以有必要引导社会力量参与“挫折教育”，建议鼓励设立“挫折教育”学术机构、开设“挫折教育”科研项目等，同时积极引导社会力量建立公益性“挫折教育”专题活动场所，协同学校充分利用各类资源开展“挫折教育”。

免费吃面 这家面馆太暖心了！

暖新闻

记者 **王博** 通讯员 **余璐**

昨天中午，鄞州区姜山菜市场“宁海海鲜面”店内热气腾腾，店主竺会军正在起锅烧面条。

在竺会军的店门口，张贴了一张醒目的“免费吃面”告示。告示上写着：如果你在姜山没有收入或者遇到困难，你可以进店，告诉工作人员来一份面，吃完直接走人，不必客气！在以后您有能力的日子里，记得帮助一下身边需要帮助的人，谢谢！

竺会军说，这张告示贴出已经一个星期了。到目前为止，只有一个人来他这里“免费吃面”。4天前，有一位残障人士点了一碗面条，打了声招呼打包走了，也没有过多的交流。竺会军也没多问，他觉得这个告示能帮到有困难的人，很值得。

说起贴告示的原因，竺会军坦言，这两年因为疫情，大家的日子都不好过，肯定也有不少人和自己一样为生计发愁。“能帮一个是一个”竺会军说，“对我们做面条的来说，多一碗面少一碗面，也不差这点。”

竺会军是宁海人，今年40岁。2018年，他和几位朋友来到姜山镇，合伙创业开了一家卖宁波小菜的店铺。“生意最好的时候，我们在慈溪、姜山等地接连开了6家连锁店。”竺会军说，后来，随着疫情的暴发，店铺生意也受到了影响，如今只剩下两家店铺还在营业。

“我总归还是有店铺做生计来源，每次看到在街头徘徊的失业或者外来人员，我感同身受，想着帮他们一把。”竺会军说。

《新街商城为何这么乱》后续

垃圾清了电灯亮了 海曙新街商城换了新颜

新闻追踪

本报讯（记者**钟海雄**）昨天，记者在海曙新街商城看到，经过“大扫除”后，商城B区换了新颜，而且通道的灯也亮了起来。这标志着商城整治取得明显成效。

近日，有网友通过中国宁波网民生e点通群众留言板发帖反映，该处一棋牌室把厨房搬到过道上，搞得遍地油污，且多处通道内杂物堆积非常严重。

该问题经宁波日报报网端曝光后，4月12日上午，江厦街道联合城建办、新街社区、区综合行政执法局江厦中队、江厦派出所、社区志愿者等力量，对新街商城B区公共通道进行集中整治，劝导店铺自行清理通道堆放物、整改过道私设厨房，集中力量对无主垃圾杂物进行清运。行动共清运垃圾杂物3卡车，计5吨左右。

此外，江厦街道在对整体线路进行全面排摸以后，于近日在商城B区通道新装了灯，彻底解决了困扰商城十余年的“亮灯问题”。

江厦街道工作人员告诉记者，为保持来之不易的整治成效，彻底改变市场脏乱差现状，下一步，街道将通过聘请保洁公司，专人专职负责保洁工作，确保区域环境卫生干净、整洁、有序。同时，属地社区将组织志愿者对区域进行巡查，发现问题及时劝导和上报。江厦中队落实队员跟进管理，发现问题及时处置，确保常态化有序管理。

发现身边问题，请您继续通过以下方式反映：

1、拨打热线81850000

2、微信搜索“nb81850”，关注后留言

3、登录中国宁波网民生e点通

宁波普济医院通过验收

位于海曙区集士港镇的宁波普济医院项目，经过1050天的施工建设，已于日前顺利竣工并通过验收。据施工单位宁波建工集团介绍，该项目由国际医疗中心、综合楼、配套用房和地下室等组成，总建筑面积超21万平方米，其中综合楼由15层的住院楼及4层门诊楼组成，国际医疗部为5层建筑。该项目被列入浙江省“4+1”重大项目建设计划，是一所按三级甲等标准建设的大型综合性医院，总投资近20亿元。投入使用后，前期可提供床位1600张，将改变宁波城西没有大型医院的历史。

（**陈结生** **忻佳璐** 摄）

不平凡从平凡中来

民声

秉 声

近日，浙江省住房和城乡建设厅公布2021年度“浙江建设工匠”遴选结果，鄞州区矛调中心智慧城管信息采集员候清敏获选，这也是宁波市智慧城管行业获选“浙江建设工匠”的第一人。

候清敏是平凡的。论职务，他只是宁波中建物业管理有限公司下属的一名普通智慧城管信息采集员。论工作，干的不过是鄞州区中河街道华泰社区网格智慧城管信息采集和处置方面的核查。此项工作不但苦累交加，而且烦琐乏味。不论刮风下雨，还是炎炎烈日，必须按规定路线对网格区域内的各个角落进行全覆盖巡查，查看人行道是否破损、井盖是否缺失、绿化是否损坏、道路上垃圾是否及时清扫等。

候清敏不平凡。他坚守一线，拿着专业装备“城管通”，随时随地查找城市管理问题，对发现的问题进行采集上报，按核查指令在规定时间内准确反映处置现状并线上平台回复；他勤奋好学，一有空就仔细研读信息采集标准规范，反复斟酌推敲每一个事件部件小类的立案要求、采集规范，把自己练成了一个业务“活字典”。2021年，他获浙江省首届智慧城管信息采集职业技能竞赛项目一等奖（全省第一名）。

所谓工匠精神，就是追求卓越的创造精神，精益求精的品质精神，用户至上的服务精神。

候清敏一直在变，立足本职，开拓创新。候清敏一直没变，初心不变，匠心不变。小而专、小而精、小而久，以专注致敬梦想，以匠心致敬时代。

不平凡从平凡中来。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）