

# 国庆假期出行大数据来了： 宁波人总体出行减少

本报讯（记者张燕 通讯员余明霞）市交通运输局昨天发布国庆假期市民出行数据，10月1日至7日，全市交通运输行业运行总体平稳，客流呈现“两端高中间低”状态，各种运输方式衔接有序，全市对外交通客运量较去年同期出现不

同幅度的下降。铁路客运量101.15万人次，为2021年同期的72.1%、2020年同期的71.0%，其中铁路宁波站日均客流量9.6万人次；机场进出港旅客13.17万人次，为2021年同期的60.3%、2020年同期的53.5%；道

路客运送旅客37.76万人次，为2021年同期的66.3%、2020年同期的66.3%；水路客运送旅客10.2万人次，为2021年同期的67.3%、2020年同期的77.9%。中心城区常规公交客运量325.71万人次，为2021年同期的

76.7%、2020年同期的69.5%；轨道交通客运量486.33万人次，为2021年同期的91.0%、2020年同期的114.6%。全市高速公路进出口流量640.33万辆次，为2021年同期的89.7%、2020年同期的97.9%。

## 新一轮冷空气今日抵甬 最低气温可能跌至10℃



本报讯（记者孙肖）袅袅凉风动，凄凄寒露零。昨天，我们迎来了二十四节气中的第十七个节气——寒露，寒露是一个反映

气候变化特征的节气，此时冷空气进一步活跃，降温也将进入快车道。今天下午起受新一轮冷空气影响，我市气温又将下降，11日的最低气温可能跌至10℃左右，请市民及时添衣。这波冷空气之后，天气会逐渐转好，明天起，秋高气爽的天气将上线，市

民有望闻到桂花香。据市气象台消息，下周起天气以多云为主，但早晚的气温较低，市民需做好保暖工作，谨防感冒。此外，今天下午到明天，沿海海面有7~9级偏北大风，请注意防范海上大风对交通、渔业生产等不利影响。

寒露节气，北方多地天气由凉爽向寒冷过渡，南方则暑热褪去、秋意渐浓。气温忽热忽冷，对健康人群来说这也许不意味着什么，但如果原本就有心脑血管方面的问题，就很容易诱发疾病，所以需要格外留心。

秋风起，满城将是桂花香。近期的这种天气最适宜桂花开放。冷空气先来“冷一冷”，配合着下点雨，等冷空气过境之后，太阳出来一照，那桂花就会像爆米花一样争相怒放，有兴趣的小伙伴可以抓紧时间赏花、“吸香”，感受秋天独有的香甜。

## 寒露，中医教你如何养生

通讯员 陈君艳 记者 陈敏

昨天是二十四节气中的第十七个节气——寒露，寒露的到来，意味着由凉爽到寒冷的过渡阶段来临，此时也是养生的绝佳时机。宁波市中医院妇二科主任叶利群特别为大家介绍寒露的养生重点。

饮食多滋阴。天气转凉以后，很多人饮食上喜温喜热，容易出现内热上火的情况，对养阴不利。深秋季节寒冷而干燥，应该以保养阴精为主，正如中医四时养生所说：“春夏养阳，秋冬养阴。”因此，饮食上，要适当多吃一些滋阴润燥的食物，如莲藕、芝麻、核桃、百合、西洋参等。

注意保暖，特别是脚部的保暖。古语云：“白露身不露，寒露脚不露”，意思是寒露过后，天气由凉爽转为寒冷。此时防寒保暖有助于防止秋季疾病的发生，尤其要注意足部的保暖。脚是人体的第二心脏，脚部的保暖对人体的血液循环有很大的好处，有益于我们的身体健康。

注意生活作息规律，早睡早起。寒露以后，昼短夜长。寒露起居原则是早睡早起。早起能顺应阳气舒张，早睡有利阴精收藏。

保持平和的情绪和心态。寒露后，深秋季节，草木枯槁，寒风萧瑟，人们容易情绪低落，有些人甚至出现了季节性抑郁。有些女性会出现情绪焦虑、脾气暴



昨天是寒露，余姚市梁弄四明湖浓雾弥漫，百顷湖面微波荡漾，远山小岛若隐若现，池杉林开始由青转黄。（吴大庆 陈结生 摄）

躁、经常发火等。这正是由于肝火过旺。太旺的肝火对养阴不利。此时要学会潜藏情志，当出现紧张、激动、抑郁情绪时，要学会及时调整。适度运动。运动可以在一定程度

上赶走秋乏，但如果运动强度太大，反而会加重人体的疲惫感。在寒露时节，由于秋高气爽，应该做一些贴近大自然的舒缓运动，如快步走、爬山等，既能收敛心神，也可达到锻炼的目的。

## “高龄少女”对我们的启示



景川

据10月7日《宁波日报》报道，百岁老人黄如玉活出了“少女”的模样，老人最大的爱好就是追剧，每天必须看完热播剧才睡觉。追剧的同时不忘健身，她在床头放一个小闹钟，每隔一段时间便会提醒自己动一动，做上一套健身操。

追剧健身两不误的“高龄少女”打破人们对老年生活的刻板认知。原来，老年人也可以和年轻人一样，积极乐观地开启生活模式，寻找并拥有属于自己的多彩世界。老年人只是无法抗拒生理年龄增长的自然规律，至于日常生活完全可以自己做主，可以选择“潮”、选择“萌”、选择优雅。去年，杭州77岁的奶奶穿汉服火爆出圈，网友称之为“神仙奶奶”，惊叹：“这就是优雅老去的样子”“七旬老人也可以有一颗少女心”。岁月已迟

暮，但精神不可暮气沉沉，问题的关键在于如何重拾“少女心”。

其实，谁都不希望自己成为老古板，老年人也想去尝试一下年轻一代的生活娱乐模式，只不过“圈层限制了想象”，找不到正确的“打开方式”。老年人的交际圈多为年龄相仿的同辈，他们接受信息的渠道不像年轻人那样多元，所交流的信息很少与时尚潮流相关，多为家长里短的琐事。久而久之，很多老人绝缘于社会新兴事物、新潮生活，自然跟不上潮流节拍。

想让老年人活出“年轻态”，还是要靠年轻人引路。特别是家里的晚辈，要多跟老人聊聊年轻人的生活细节，有趣的、好玩的、时尚的、浪漫的、前沿的……让老人跟上社会节奏，与时代同行，让他们尝试“不走寻常路”，拥抱色彩斑斓的晚年生活，点亮最美“夕阳红”。（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

## 三家甬企获评 全国和谐劳动关系创建示范企业

本报讯（记者周琼 通讯员任社）为解决员工子女教育问题，企业赞助1亿元改造雅戈尔实验学校、斥资8800万元改造雅戈尔中学；对员工实行股权激励，十余年中获得优秀人才期权股权激励共1237人次，奖励股份2900多万股；建设占地2000平方米的技能实训基地，制定人才培养“进出站”机制，为职工成长畅通途径……

一条条尊重关爱每一名员工的举措，是我市雅戈尔集团股份有限公司、舜宇集团有限公司、国网浙江宁波市鄞州区供电公司创建和谐劳动关系的生动实践。近日，这三家企业荣获“全国和谐劳动关系创建示范企业”荣誉称号。

企业与职工是利益共同体、命运共同体，也是命运共同体，这已成为我市企业和员工的共识，越来越多企业加入劳动关系“和谐同行”中来。

宁波之所以能够取得这样的成绩，与近年来深入实施企业和谐劳动关系创建密不可分。据了解，去年开始我市启动劳动关系“和谐同行”三年行动，深化劳动关系和谐企业培育力度，积极打造和谐劳动关系创建活动载体，努力创建全市企业与职工同舟共济、共建共享生动局面。

为了全面提升员工的获得感、成就感和幸福感，我市在“双向”维护中多维发力。坚持把党建工作作为企业和谐劳动关系培育评价的首要项目，打造和谐“放心企业”；推动深化薪酬制度多元化探索，建立岗位工资与绩效工资结合、股权激励、利润再分配等多层次体系；推进企业多途径拓展人才培养路径，加强自主人才培养，大力推进企业技能人才等级认定；鼓励企业构建完善的福利体系，为员工提供住房、子女教育、困难补助等保障。

# 让他们“安心吃安心住” 海曙启动高山老人“银龄安养”服务

钱怡丰 秦纯 文/摄

“谢奶奶，饭来喽，您等急了吧？”近日，海曙区横街镇爱岭村助餐团队为独居老人谢阿菊送上热气腾腾的午餐，并询问其身体状况，送上节日祝福。

爱岭村位于四明山麓，是横街镇西部的一个独立自然村，村里独居老人谢阿菊今年82岁，4个子女均在市区上班，老人视力障碍二级，独自一人吃饭实在不方便，“配送的饭菜荤素搭配吃得好，让儿孙们省不少心。”自从海曙区推出高山老人“银龄安养”服务项目以来，老人吃饭问题解决了，子女也都放心了，谢奶奶好不惬意。

村民严召章今年94岁，他的老伴也92岁了，夫妻俩年事已高，子女也均在村外，故同样选择了助餐服务，给日常生活带来了极大的方便，子女放心，自己安心。

为加强全龄友好型社会建

设，探索“一老一小”服务工作，为四明山区域高山老人提供更好的公共服务保障，实现共同富裕，海曙区委、区政府高度重视关心山区老人的生活，于今年10月开始启动高山老人“银龄安养”服务项目，为四明山高山区域老人提供营养餐食，基本能覆盖高山区域符合条件的老年人，每餐一荤一素一汤一饭，食材都是新鲜采购，饭菜也做得酥软易消化。“目前，爱岭村已开始配送，大雷村、乌岩村、毛岙村的标准化老年食堂正在建设中，符合条件的老人只需承担6元，就能吃到15元标准的两餐（中餐、晚餐）的营养餐食，除了科学合理地搭配菜品，我们还将及时收集老年人对菜品的建议，不断改进，争取让他们吃上合心意的饭菜。下一步，在横街镇试点的基础上，将向章水镇推进此项服务。”海曙区民政局相关负责人介绍。

近年来，海曙把养老工作作为补齐民生短板的重要一环，切

实解决失能、独居、空巢老人的用餐、居住难题。如今，这项惠民工程正在向高山区域延伸，以乡村振兴为动能，持续推动山区养老事业不断发展，努力实现社会养老服务全覆盖，提升老年人的生活质量和幸福指数。

今年7月起，海曙区民政局与横街镇、章水镇和龙观乡就高山老人“银龄安养”服务项目开展专项调研，旨在为四明山高山区域老人提供更好的公共服务保障，实现共同富裕。

“通过走访调研，我们发现高山区域80岁以上老人、孤寡老人、低保低边老人的助餐需求较大。”海曙区民政局相关负责人介绍，“既然村民有需求，我们就马上着手落实。”

根据前期排摸，横街镇高山区域有大雷村、乌岩村、爱岭村、毛岙村，章水镇有大皎村、李家坑村符合开办村级老年食堂条件，由老年食堂负责组织集中食堂或送餐到家。“未符合建设老



爱岭村老人正在用餐（资料图片）

年食堂条件的高山区域村庄，将组建老年助餐配送志愿服务队伍，为行动不便的老年人提供送餐到家服务。”该负责人说。

除建设老年食堂外，为保障高山老人安全住房，根据实际需

求，海曙区将计划在横街镇高山区域建设老年互助小院、AAA级居家养老服务驿站，保障老人安心住养需求。

“保障和改善民生是一项长期工作，海曙区将不断加强全龄友

好型社会建设，关注高山老人，多方联动，多措并举，持续深入推进养老服务建设工作，让老年人住得舒心、吃得安心，颐养天年。”海曙区民政局相关负责人表示。



志愿服务队伍为行动不便的老年人提供送餐到家服务



高山老人“银龄安养”服务提供的饭菜荤素搭配



志愿服务队人员上山为行动不便的老年人送餐