让城市"第二水源"产生更大效益

我市打造再生水智能洗车点

贻君 顾芳晖)昨天, 甬江公园停 车场内,一辆私家车缓缓驶到24 小时智能洗车点前,准备"洗澡"。

只见驾驶员先用手机扫了扫洗 车机上的二维码,付费成功后,智 能洗车机开始运转,5分钟后,车 子清洗完成。

在智能洗车机旁,立着一块 "再生水洗车合作试点"的招牌, 用于服务业的创新举措。

记者在采访中了解到,该洗车 点所用水是由福明净化水厂经过严 格工艺流程处理、达到浙江省清洁 排放标准的再生水。

"这个是我们的再生水储水 箱,另外一头通过再生水管网连通 净化水厂。"现场一名工作人员告

钢材质,长宽高均为1米左右。水 箱可容纳800升再生水,每箱水可 洗10辆车, 当水箱内液位低于设 定值时,再生水会自动补充。

据宁波市水务环境集团相关 工作人员介绍,这种智能洗车 机,一般清洗一辆车需用80升自 来水,按照该洗车点平均每天清 洗100辆车计算:一天可节省8吨

自来水。

目前,我市已经打造两个再生 水智能洗车点,另一处位于鄞州区 钟公庙街道堇山西路停车场。

根据计划,在这两处再生水智 能洗车点的基础上,我市还将适时 打造其他再生水智能洗车点位,让 城市"第二水源"产生更大的经 济、生态和社会效益。

象山黄避岙"海上农场"大丰收 TO STATE OF THE PROPERTY OF TH 21111 411 11 11 11 11 11 董惊鸿 一网收割上来后, 夫妻俩用水 紫菜尤为鲜美、口感最佳, 价格也

通讯员 陈佳雯 贺梓钊

秋高气爽的午后,象山西沪港 水光潋滟。昨天下午1点左右,黄 避岙乡白屿村的紫菜养殖户盛亚 红和丈夫驾驶自家的小木船前往 紫菜养殖海域,收割今年的"头 水"紫菜。

"今年收成不错,每天凌晨和 下午分别出海一次,可以收割三 网。"盛亚红告诉记者,今年因为

天气原因,水温适宜,紫菜生长速 度比去年快, 收割的频率也比去年 密,因此收割间隔期相对较短,差 不多再过10天,"头水"紫菜就收

小木船行驶6分钟便到了目的 地。放眼望去,一排排白色泡沫整 齐排列,泡沫圆柱下面固定着方块 状的网,网上依附着黑色的紫菜。 盛亚红和丈夫拉起绳网放到机器 上,顺着机器转动穿过,新鲜的紫

泵冲洗、装筐,回家后用清水清 洗,再用圆框定形晾晒。盛亚红 说,一般收割紫菜前会提前看好 未来两三天的天气预报,选择晴 到多云、微微西北风的天气,让 阳光慢慢带走水分,以保留紫菜的

据了解, 紫菜多茬生长, 从农 历九月到十二月,每隔20天便可 割一茬,第一茬叫"头水",第二 茬叫"二水", 依次类推。"头水"

最高。今年该乡紫菜养殖面积620 余亩,预计年产量100吨,每公斤 价格在300元左右。

如今,象山黄避岙紫菜作为 "西沪三宝"之一,早已声名在 外。百余亩"海上农场"养殖场景 及西沪晒场晒制场景,吸引了大批 游客和摄影爱好者前来游玩拍照, 同时也带动了当地紫菜销售。"几 天前就有客户打来电话预订,包装 都来不及。"盛亚红笑着说。

宁波消费"潮头榜"评选活动启动

本报讯 (记者孙佳丽 通讯员 郑家成) 昨天下午,2022 宁波消 费"潮头榜"评选活动新闻通气会 举行。会上据市商务局相关负责人 介绍,本次宁波消费"潮头榜"评 选活动于10月21日至11月30日举 办,即日起开始报名,面向全市, 寻找最能代表宁波消费的"新时 尚、新需求、新市场"。

评选活动将通过线上线下结合 的方式进行, 先由企业自荐或行业 推荐,再由民众参与网络票选,结 合专家评审建议,最终形成"潮品 牌""潮购站""潮流地"三大主题 榜单,并发布宁波首届消费"潮头

榜""宁波消费指南"。

"潮品牌""潮购站""潮流 的评选名单由各区(县、市) 商务部门及行业协会推选, 商户们 也可在宁波消费券官网(https://y. lanmor.cn/index) 自荐报名,报名 截至10月24日。"宁波消费指南" 由美团依据用户到店、好评等因素 推荐产生。

其中,"潮品牌"为宁波本地 企业的自主品牌,推荐时要注重 品牌口碑与消费者的选择,可包 括宁波名品、时尚潮品、宁波老 字号、生活服务等品类品牌;"潮 购站"主要在线上消费平台中评 选,为宁波本地企业自建并进行 运维的购物网站、手机APP商 城、小程序商城等;"潮流地"为 宁波市行政区域内具有代表性的 消费地标、重点商圈。具体参选 要求及评选标准详情,请关注相 关活动公告。

"宁波消费指南"则会从纵横 两个方面,通过美团平台的大数 据基础,根据用户到店、好评、 店铺搜索等各项指标综合分析,推 荐产生。

市民作为大众评委,可参与本 次活动。10月24日至28日,市民 可通过甬派客户端,为心目中最能 代表宁波消费"新时尚、新需求、 新市场"的品牌、地标、平台等投 票。市民每天参与投票,即可有一 次摇号抽取宁波消费券的机会,奖 品为"满200元减40元"的市本级

市商务局还将组织"竞猜达 人"互动活动,邀请市民竞猜上榜 的品牌、地标、平台等,并在共享 奖池中设置20万元消费券,榜单 公布后派发给全部猜中的市民。

本次活动由宁波市商务局指 导,宁波商业联合会、宁波市电商 促进会主办,美团、云闪付、甬派 等平台承办。

今天是"世界传统医药日"

中医养生五大误区,你可有中招?

通讯员 **许晓丹** 记者 **陈敏**

今天是"世界传统医药日" 在当今社会,人们越来越重视身体 健康,由于中医中药历史悠久、疗 效好、副作用小,因而很多人选择 中药治病养生。但是由于知识匮 乏,往往走入了中医养生的误区。 北仑区人民医院(浙大一院北仑分 院)副主任中医师史英在接受采访 时说,中医养生目前主要存在五大 误区。

误区一

养生要补,选择名贵中药

很多人选择"进补养生"。各 种各样的名贵中药, 比如鹿茸、虫 草、西洋参、高丽参等药物,或泡 水或泡酒来进补。这些药物的确很 名贵,也的确是补药,然而人们忽 略了一点——身体是不是需要?不 能简单地以补养生, 名贵中药不一 定适合你。通常来说,大部分健康 人是不需要补的,就如同充满了气 的轮胎, 你如果再继续给它加压充 气,结果是很可怕的。很多人的身 体机能处于亚健康状态,此时可以

选择中医药进行调理。但是, 囿于 中医知识的不足,往往有很多人认 为乏力就是气虚、出汗就是阴虚或 者气虚、失眠多梦就是气虚或者血 虚等,想当然地选择中药进补,结 果越补越虚。

史英提醒:中药的应用有严格 的标准, 所谓的气虚证、血虚证、阴 虚证、阳虚证是中医师经过对患者 望、闻、问、切四诊之后,综合分析 而得出的一个判断,并不是简单地套 用,所以不能简单地以补来养生。

误区二

中药没有任何副作用

在一些人看来,中药可以"有 病治病, 无病养生", 中药没有副 作用。随着越来越多的人选择中医 药,加之很多医药产品的大肆宣 传,将中药的副作用几乎忽略,给 人一种"中药是纯天然的,中药是 无害的"认识。

事实上,中医理论指导下的中 药仍是药物,药物本身是有治疗作 用的,虽然现代药理研究表明,大 部分中药是没有肝肾毒性的,但是 并不代表它是没有副作用的。这就

表明,中药如果应用不当,也会造 成机体功能的损害。

误区三

食疗人人适宜,多多益善

中医食疗是利用"药食同源" 的食物进行防病治病,用以促进病 体康复。食疗在防病保健中发挥着 重要作用。虽然养生食疗样式繁 多,但一般是简单的拼凑,不能根 据食用者体质搭配,从而使食补不 能达到"补"之功效。

"药食同源"是中药特色,如 山药、龙眼肉(桂圆)、山楂、百 合、莲子、薏苡仁等,这些是食品 也是具有药效的中药, 大量或过量 使用会引起身体不适, 如阿胶性滋 腻,脾胃虚弱的女性服用后,会出 现食欲不振、胃部饱胀等症状。

误区四 膏方是纯补品

中医理论认为,人的生命活动 以阴阳、脏腑、气血为依据, 阴阳 脏腑气血平衡则能健康长寿。进补 的含义是指补充人体的营养物质,

调节或改善人体的生理功能,增强 机体抗病能力。我国民间有冬令进 补膏方的传统习惯,因此许多人认 为"膏方是很补的"。

其实膏方不光有补虚作用,还 可以治病。每剂膏方都是中医专家 针对每人不同症状体征而量身拟定 的,一人一方,故膏方"纯补"之 说并不正确。

误区五

中医美容减肥疗效好

当前,市面上流行着带有"排 毒养颜、润肠通便、瘦身美体"功 效的驻颜减肥美容产品,打着"纯 中药成分、无副作用"的旗号,深 受爱美人士的青睐。

其实,这些产品中大多含有大 黄、番泻叶、芦荟等成分, 甚至还 添加激素成分,是利用泻下药,引 起腹泻来进行减肥。中医讲究辨证 论治,减肥美容也如此,因此中药 减肥美容应找专业的中医师四诊后 方可应用。中医认为,肥胖与痰、 湿、气虚等有关,中药减肥应从益 气、健脾、化痰等方面着手,切不 可单纯以"泻"减肥。

1.6万个! 第二轮江北数币红包来了 24日起上甬派报名

本报讯 (记者孙佳丽 通讯员 孙孟树)没有数字人民币红包的日 子,还习惯吗?江北区带着总额度 80万元的数字人民币消费红包又 来了,宁波市民均可参与。

昨天,记者从江北区数币办获 悉,即日起,江北区第二轮数币红 包发放活动正式启动,将于10月 24日至10月25日(下周一、二) 通过活动唯一平台——甬派客户端 接受市民报名。

本轮数币红包共发放 1.6 万 个,每个红包的额度为50元,使 用范围覆盖江北区内支持数字人民 币收款的指定商户。

10月24日10点至10月25日 23点59分, 手机定位在宁波的市 民,下载最新版甬派APP,通过甬 派"江北数币活动"报名页面即可

参加活动。每个参与者须通过填报 姓名、个人手机号,输入验证码, 并选择一家用于接收数币红包的 数字人民币试点运营机构报名的 方式参与活动。若报名成功,系统 会提示报名者注册并开立数字人民 币钱包。

请注意, 兴业银行数币钱包也 已上线。市民除选择工行、农行、 中行、建行、交行、邮储、招行 外,还可以选择兴业银行进行报名。

报名结束后,在公证人员监督 下,活动方将通过摇号方式随机产 生中签名单,各运营机构将按中签 名单发放数币消费红包。请注意, 中奖者若没有下载数字人民币 APP, 注册并开立数币钱包,或者 报名填报银行等信息错误,将导致 数币红包无法到账。

捉泥鳅、剥花生、插秧 奉化区班溪小学 举办农耕趣味运动会

本报讯 (记者蒋炜宁 通讯员 江丹瑜) 昨天,奉化区班溪小学举 办农耕趣味运动会,让孩子们狠狠 接了一把地气。

班溪小学是一所农耕特色学 校,该校将农耕元素融入每年的运 动会, 让学生在校园内就能感受多 种农耕劳动带来的乐趣和收获。 "学校自开展农耕劳动教育以来, 秉承'劳动不止,不止劳动'的准 则,通过农耕趣味运动会,希望学 生能在劳动实践中学会感恩、学会 生活。"校长何朝勇说。

今年的农耕趣味运动会,学校 根据不同年龄层设计了"春种秋 收""浑水摸鱼""剥夹花生""螃 蟹运瓜""木板送枣""农夫挑水" 6项挑战活动。一二年级的"春种 秋收"要求一人插秧、一人收割,

合作行动, 让学生在一次次的弯腰 中感受农民伯伯的不易。"螃蟹运 瓜"则考验学生之间的配合,两两 一对共进退。三四年级的"剥夹花 生""木板送枣"重在考验学生的 眼力和手脚协调能力。在"浑水摸 鱼""农夫挑水"活动中,五六年 级的学生眼疾手快,做得又快又稳 又准。各项农耕活动根据班级总成 绩,评选出年级组第一名、第二 名,并给予不同币值的"农耕币"

"我抓了好多条泥鳅,以后当 妈妈为抓不住泥鳅烦恼时,我可以 帮助她了。"602班的肖代浩得意 地说。"我才插了这么点秧苗就感 觉腰好酸,农民伯伯太辛苦了,我 们要珍惜粮食。"202班的田茜若 在赛后说。



学生参加插秧苗比赛。 江丹瑜

企业爱心相助 环卫工人换上新坐骑

本报讯 (记者余建文 通讯员 卓建青)近日,位于奉化江口街道 的星宇电子 (宁波) 有限公司向溪 口镇环卫站捐赠了10辆崭新的电 动环卫巡逻车。环卫站职工跨上新 坐骑,个个喜上眉梢。

溪口镇环卫站原先有一批电动 环卫巡逻车,已使用了六七年,老 旧不堪,面临退役。环卫站副站长 徐学达说,站里经费紧张,正为没 钱换车苦恼时,不知怎的,这事被 星宇电子公司总裁曹建波知道了, 他主动到环卫站提出,"换车的 钱,我来出!"

据悉,这批捐赠的电动环卫巡 逻车,每辆价值3000多元,造型 酷炫,充满电一次能跑六七十公 里, 供环卫站督查员每天检查大街 小巷保洁所用。徐学达说,溪口是 旅游大镇,区域大,平常环卫保洁 检查线路长, 电动环卫巡逻车使用 频率很高。这批新车上路,不仅解 决了站里的难题,还给景区古镇添 了一抹亮色。

据了解, 星宇电子是宁波气 动行业的骨干企业,公司总裁曹 建波是圈里出了名的热心人,多 次为公益事业捐钱捐物。"我最 初办厂就是在溪口,人不能忘 本。"曹建波说,这次能为溪口 的市容环境事业作点贡献, 感觉 蛮开心的。

锤炼孩子抗挫折能力



加油, 北仑!"

据前天《宁 波日报》报道, "儿子,有没有想我?爸爸在这 里, 我给你看一下啊。咱们都要学 会在困难中成长, 学会自我调节。

这是一位父亲对隔离中儿子的 鼓励,"打气"的话语向儿子传达了 "坚持就是胜利"的乐观精神,也给 儿子注入了战胜困难的信心和勇气。

疫情突如其来,隔离、封控等 措施必然会影响一些人的生活,这 其中也有孩子。对孩子而言,独自 隔离是从未遇到过的情况, 从某种 意义上说这对孩子也是一种挫折, 面对隔离带来的心理和生活上的各 种困难和考验,孩子是否有足够抵 抗挫折、解决困难的能力, 此时此 刻显得尤为重要。

这种能力不是大人可以去替代 的, 而是一点一点、一日一日慢慢 培养出来的。现实中,类似"隔 离"这样的挫折和困难还有很多, 每一个孩子都会在成长过程中遇到 这样那样的挫折和困难, 锤炼孩子 抗挫折能力,没有捷径可走,必须 从小就让孩子多吃苦、多接触社 会,不做"温室中的花朵",在风 吹日晒的实践中, 培养孩子的独立 能力、动手能力、抗挫折能力。反 之,从小就"饭来张口、衣来伸 手",将孩子当作温室中的"花 朵"精心养护,孩子抗挫折能力自

(欢迎投稿,来稿请发民生邮 箱 1871684667@qq.com)