

“绿灯多亮97秒”类似感人情景再现

老人过马路半路遇红灯，路人帮忙搀扶，众多车主停车让行

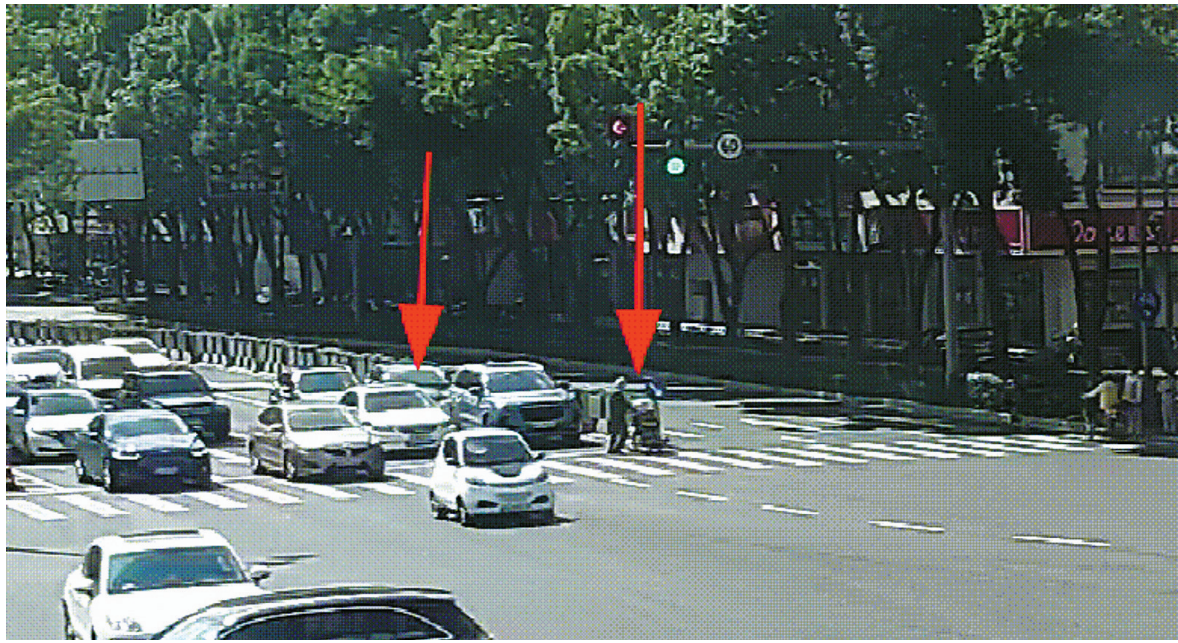
培育和践行
社会主义核心价值观

本报讯（记者王晓峰 通讯员高志成）两年前，“绿灯为过马路老人多亮97秒，众多车主止步让行”的新闻冲上热搜并火遍全国，让宁波大爱之城声名远扬。如今，类似的场景再度出现：老人推着轮椅颤颤巍巍过马路，好心人下车帮忙并搀扶，同时众多车主主动停车让行……

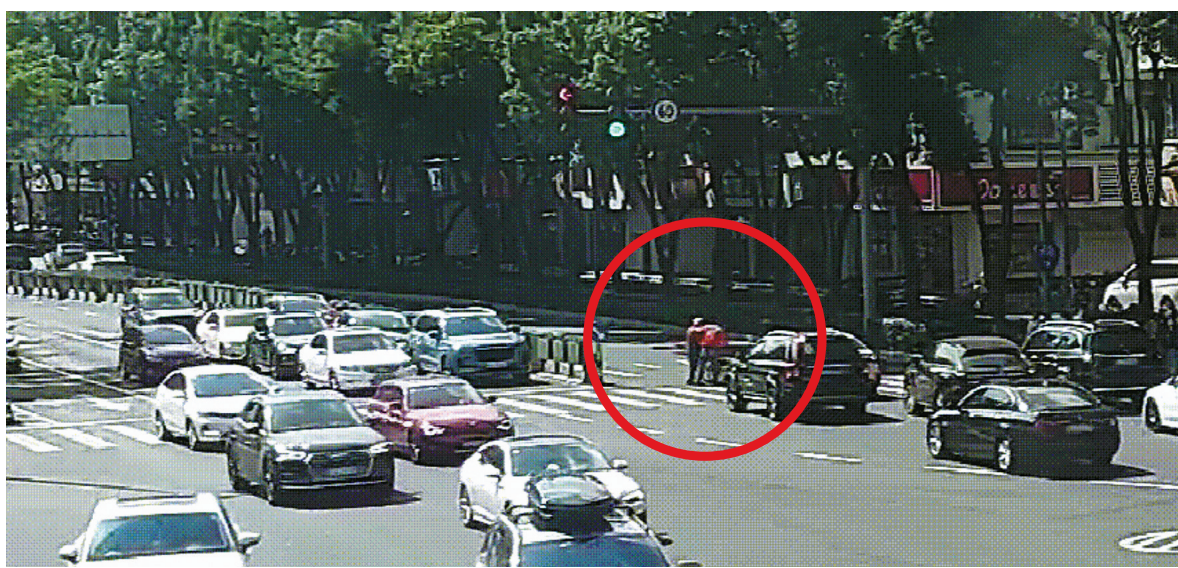
10月23日中午11点21分左右，在海曙区镇明路和仓桥街路口，一位老人推着装有物品的轮椅，颤颤巍巍地过马路。老人走得很慢，结果绿灯结束时连马路的一半都没过去。就在这时，驾车途经此路口，准备趁着绿灯左转的黄先生看到了这一幕。他立即停车，接着打开车门就跑了过去，追上老人并扶着他走完后半段的马路。

此时，令人感动的一幕又出现了。原本可以正常通行的车主，看到他们在过马路时，主动停车让行，直到老人安全通过。此情此景也被路过的市民拍下并记在了心里，之后这一信息流转至交警部门。

昨天上午，海曙交警联系到了那位黄先生，获悉他今年38岁，老家在丽水，现定居宁波。黄先生告诉交警，这只是举手之劳。当时，他看到老人出行不便，就想着应上去帮他一把，这样既能让他平安过马路，也不会对交通产生影响。



图中一位老人(右箭头处)正在过马路，白色轿车车主(左箭头处)正准备前去帮助老人。



热心车主正在搀扶老人过马路(红圈处)，过往车主不约而同停车让行。

(公共视频截图)

又到秋冬进补时 这五种常见食补品，您吃对了吗？

民生关切
Min Sheng Guan Qie

通讯员 陈璐佳 陈君艳
记者 陈敏

近来天气转凉，除了添衣保暖、预防感冒，秋冬季还是进补的好时机。中医食疗养生受到了大家的追捧，比如枸杞茶、秋梨膏、阿胶糕等。那么药食同源的食材真的没有禁忌吗？中医讲究辩证施治，补药也不能随便吃，而是应该辨清体质，对症调养。那么秋冬季节应该怎么进补？为此，记者特意采访了宁波治未病中心的资深专家，就本地常见的五种秋冬食补品，一一解析。

保温杯里泡枸杞，并非人人适宜

近年来，保温杯里泡枸杞已然成为不少人养生的代名词，不管是年轻人还是老年人，都喜欢泡点枸杞水来养生保健。枸杞是我国传统中药，作为一味药食同源的植物，早在《神农本草经》中就被列为“上品”，《本草纲目》记载“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”。其性味甘、平，具有补肾益精、养肝明目、美容养颜、延缓衰老的功效。适合肝肾阴虚、体质虚弱、抵

抗力下降、用眼过度者。

但是，泡枸杞养生也需辨体质，一旦应用不好，不养生反伤身。由于枸杞温热身体的效果相当强，对于体内有湿、容易腹泻或大便溏薄、鼻塞流鼻涕、感冒发热人群，就不适合食用枸杞了。当然，对于适宜人群，也需把握用量，正常药用枸杞量是10克至15克，泡茶量建议减少为3克至6克即可。

秋梨膏，解决不了所有“燥”

入秋后，人体容易感到干燥，表现为咽干、鼻干、口干、皮肤干，甚至咳嗽，这或多或少和秋燥有关。此时，许多人会自制秋梨膏，认为一天一勺秋梨膏，秋燥便能远离。

其实，燥邪有凉燥和温燥之分，一偏于寒，一偏于热，临床表现和治法也有区别。而秋梨膏多选用应季雪梨加蜂蜜、冰糖等熬制而成，其中梨味甘性凉，具有生津润肺、清热化痰的作用，更适合温燥人群，对于怕冷、舌淡苔干的干咳者，反而会加重症状。此外，素体脾胃虚寒、手足不温、大便溏薄及糖尿病患者也不宜服用。

羊肉汤里加当归，还需辨证施膳

天气转凉，餐桌上来一碗热

腾腾的当归生姜羊肉汤，让阴郁的身体一下子暖和起来。这碗汤可不简单，这是张仲景写在《金匮要略》中的名方，已沿用2000余年。羊肉不仅味道鲜美，还有很好的滋补作用，当归与羊肉同用，可以增强羊肉补虚温肾的作用，生姜既能助羊肉散寒暖胃，又能祛除羊肉的膻味。三者并用，补而不腻，温而不燥，共同发挥温中补血、祛寒止痛的功效。因此，当归生姜羊肉汤不仅可以作为家常药膳祛寒暖身、滋补身体，还可以作为药物治疗寒性的疝气、腹痛、两肋疼痛，以及用于妇女产后的调理等。

当然，此药膳虽好，也需根据个人体质加以辨证。如果火气旺、体质强壮之人则不适合食用。羊肉属于腥膻发物，有可能使患有皮肤病、过敏性哮喘者病情加重，要避免食用。此外，平时怕热、容易上火、手足心热、易患口腔溃疡者以及感冒、消化不良、腹泻时，也不宜食用；孕妇亦需慎用。

阿胶糕虽补，这些禁忌要知道

阿胶被中医称为“血肉有情之品”，性味甘平，归肺、肝、肾经，有补血滋阴、润燥、止血的功效，气血虚弱人群（面色苍白、气短心悸、头晕自汗、体倦乏力、四

肢不温、月经量少、形瘦神疲）、虚性出血性疾病人群、更年期症状明显（贫血、潮热盗汗、烦躁易怒、失眠、记忆力下降等）人群在秋冬季食用尤为合适，同时阿胶对皮肤有良好的保养作用，是美容养颜、抗衰老、养生调理机体的佳品。

当然，阿胶虽补，也并非人人可食用，临床中不乏有些人因盲目吃阿胶导致身体不适。例如湿热内蕴、痰湿重体质的人群，脾胃虚弱、大便溏泄人群，高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群等不宜服用阿胶；在发热、感冒、腹泻或月经来潮时，应停用阿胶，等病情痊愈或经后再继续服用。

养生药酒有讲究，对症饮用才有效

中医自古便有用酒治病的传统，将中药与白酒混在一起，利用酒精的吸纳与挥发作用，从而将药物中的有效成分，溶解于酒中，于是有了所谓的“药酒”。

药酒的使用，应根据中医的理论，进行辨证服用，尤其是保健性药酒，更应根据自己的身体状况选择服用，一定要因人而异。所以，服补益酒前，必须先弄清自己的体质状况。如肾虚不足，而且体质偏虚寒者，应该选择补肾阳、壮肾经的药物来泡酒；而对于寒湿重，伴有节疼痛、肢体麻木等症者，应该配伍祛湿、散寒、行气、温经的药物来泡酒。当然，即使药酒好，保健效果强，也需要提醒大家，由于药酒中含有一定的酒精，摄入过量，会损害人体健康。此外，如果有心血管疾病，尤其高血压人群，以及肝脏病、消化道出血、过敏性疾病等患者，建议慎饮或禁饮。

夫妻双方无偿献血十余年

——记宁波市文明家庭邱高华家庭

奋力 打造全国文明典范城市

传承好家风 弘扬新风尚

见习记者 伍慧
通讯员 胡青蓝

在鄞州区邱隘镇香溢湾小区，有这样一户家庭，丈夫投身公益、无私奉献，妻子待人热情、爱岗敬业，常常被左邻右舍津津乐道，获得邻里一致称赞，他们就是邱高华家庭。前不久，邱高华家庭获评2022年宁波市文明家庭。

邱高华现任中国输血协会志愿者总队宁波鄞州区红色力量分队的副总队长，自2005年6月份第一次参加无偿献血以来，17年间他累计参加无偿献血232次，先后荣获宁波市最美志愿者、最美鄞州人、鄞州区优秀共产党员、浙江省优秀抗疫先锋等荣誉称号。

为扩大红色力量志愿者服务队的规模，邱高华发动亲朋好友和周围群众，鼓励他们加入无偿献血这份公益事业当中。在他和同伴的感召和带动之下，队伍从几个人发展到现在有15支分队2180余人的庞大规模，献血总量达21吨，且每年以20%的幅度递增。

2020年夏天，邱高华在网上看到了一条“急需熊猫血”的求助信息。他当即与患者家属取得联系，在详细询问了患者的情况和血量需求后，他找到了“红色力量”总队队长郑世明，并通过他联系到了上海市血液中心。很快，手术需要的悬浮红细胞和血浆被送到了医院，患者得到了及时救治。

邱高华的妻子雷艳春是三江超市的一名职工，平日里工作勤勤恳恳。受丈夫的影响，她也是一名献血达人，截至目前已无偿献血141次。夫妻俩曾连续7次获得全国无偿献血奉献奖金奖，连续两次获得上海市无偿献血白玉兰奖，浙江省无偿献血之江杯奖，宁波市无偿献血之江杯奖。

2019年，疫情发生第一时间，邱高华夫妻两人就主动请缨参加疫情防控志愿服务，带头值守卡口，为居家隔离人员送物资、帮买菜、清垃圾，连续58天组织志愿者服务，为疫情防控作出了贡献。邱高华一家相亲相爱，热心助人。夫妻俩在平凡普通的小事和长年累月的亲身实践中做到了“言传身教”。在邱高华夫妇潜移默化的熏陶下，他们的孩子邱家树从小就跟随父母穿梭在各类公益活动中，担当志愿者，从小事和身边事做起，传递着正能量。

讲好宁波文化故事 “甬忆讲堂”开讲

本报讯（记者廖惠兰 通讯员杨初）昨日下午，“甬忆讲堂”在宁波大学园区图书馆报告厅正式启动，中国梁祝文化研究会会长、国家级非遗梁祝传说代表性传承人周静书带来了首堂课《走向世界的梁祝文化》。

活动现场，周静书用通俗易懂的语言向现场观众详细讲解了梁祝文化的起源、传播、文艺形式、理论研究等内容，多角度阐述了研究、发掘、传承梁祝文化的深远意义。

周静书是宁波大学兼职教授、宁波市文联副主席，长期从事地域文化研究和历史文化遗产抢救保

护，主编和创作了《梁祝文化大观》《童第周传》《院士情怀》《宁波传统村落田野调查》等50余部著作，作品曾入选中国年度最佳报告文学、中国年度《精短美文100篇》等。

记者了解到，“甬忆讲堂”将集结宁波优秀民间文艺人才资源，以学术讲座和互动研讨的方式，向大众分享、传播宁波地域的优秀民间文化，力争打造立足市民需求和鲜明地方特色的公益讲座品牌，为宁波书香城市建设搭建传播知识、提升城市文化品位的重要交流平台。

四川盐源 试种成功“宁波稻”



盐源种出宁波稻。

(汪涵 供图)

本报讯（记者王博 通讯员汪涵）这两天，在四川盐源县梅雨镇的坝子上，300亩“甬优1540”晚稻开镰收割，喜获高产。

今年5月，鄞州区惠农农产品展销中心向宁波市农科院引进了产量高、抗倒伏、抗病虫害的“甬优1540”晚稻品种，并由凉山涌源农业发展有限公司组织农户试种。其间，来自鄞州区的农技人员全程指导，并通过东西部协作，将产出的稻谷由“鄞州惠农”以市场价全部回购。

据介绍，今年梅雨镇有40多户农户种植了“甬优1540”晚稻，亩产超600公斤，比当地此前种植的水稻品种每亩增产150公斤，每亩增收近千元。今年试种的300亩“甬优1540”晚稻总共可增收约30万元。

“今年由于天气原因，产量没有达到预期目标。明年我们打算继续在盐源推广‘甬优1540’晚稻，让更多农户受益。”鄞州区惠农农产品展销中心相关负责人张亚说。

关于中国民生银行股份有限公司宁波幸福苑社区支行更名及变更营业场所的公告

经宁波银保监局批准，中国民生银行股份有限公司宁波幸福苑社区支行更名为中国民生银行股份有限公司宁波锦苑社区支行，营业场所变更为：宁波市鄞州区桑田路298号，现予以公告。
机构名称：中国民生银行股份有限公司宁波锦苑社区支行
机构编码：B0009S233020027
许可证流水号：01042401
批准成立日期：2014年12月15日
营业地址：宁波市鄞州区桑田路298号
邮政编码：315000
电话：15988615005
业务范围：吸收公众存款；办理国内结算；从事银行卡业务；代理收付款项；总行等上级机构在银行业监督管理机构批准的业务范围内授权开展的其他业务。
发证机关：宁波银保监局
发证日期：2022年10月21日

镇海区应急管理局 行政处罚告知书送达公告

宁波成楼钢结构有限公司及法定代表人朱祥成：
本局于2022年10月9日对你单位作出行政处罚告知书[甬镇]应急先告字[2022]第200024号]，于2022年10月10日对你作出行政处罚告知书[甬镇]应急先告字[2022]第200025号]，因无法向你(单位)直接送达和邮寄送达，现本局依法予以公告送达。
现根据《中华人民共和国民事诉讼法》第九十五条第一款的规定，向你(单位)公告送达《行政处罚告知书》[甬镇]应急先告字[2022]第200024号]、[甬镇]应急先告字[2022]第200025号]，限自公告之日起30日内到镇海区应急管理局领取，逾期未领取视为送达。
联系电话：0574-86298076
联系地址：宁波市镇海区招宝山街道福龙路8号应急管理局101室
宁波市镇海区应急管理局
2022年10月24日

江汇城(17/23地块)交付通知公告

尊敬的江汇城业主：

您购买的江汇城(17/23地块)房屋已通过综合验收，取得《商品房买卖合同》约定的交付条件，可以交付。请您在合同约定的交付期限届满日(2022年

10月31日)之前携带相关资料至合同约定的交付地点办理相关手续。详情请咨询交付电话87010777。

宁波市赫江置业有限公司
2022年10月25日