

疫情防控政策调整后 主动接种新冠疫苗的老年人多了

本报讯（记者陈敏 通讯员牟露雅 冯绵）昨天上午9点，记者在北仑大碶街道社区卫生服务中心急诊楼大厅新冠疫苗接种点看到，前来接种疫苗的老年人络绎不绝。接种现场井然有序，对于多基础疾病的老人，医务人员先进行详细评估，再登记、接种、留观。

“平时每日接种新冠疫苗二三十人次，以青壮年人为主，防疫新政策实施后，日接种人次有两百多，接种人群主要为60岁以上老年人，占到八成。”大碶街道社区卫生服务中心急诊护理护士长张幸告诉记者。

刚刚接种完第一针疫苗的贺阿姨告诉记者：“我今年74岁了，毛病较多，有高血压、糖尿病、慢性支气管炎、睡眠障碍……今天打针前咨询了医生，医生说这些病不影响接种疫苗，现在打好针我就放心了，接种疫苗可以保障自己和身边

人的安全，让家人放心，我们应该积极接种。”

记者从多家基层医疗机构了解到，疫情防控政策调整后，主动接种新冠疫苗的老年人多了。据北仑区疾控中心统计，自12月4日以来，北仑区累计接种新冠疫苗8710针剂，其中60岁以上老年人累计接种4595针剂。鄞州区疾控中心疾病控制科副科长俞紫莲告诉记者，这几天，接种新冠疫苗的老年人明显多了。在宁海县，各医疗机构的接种大厅不同于以往的空空荡荡，现在的接种门诊热闹了起来，尤其是老年人主动接种疫苗增多，自12月5日以来，宁海县60岁以上人群日均接种从个位数增加到110余人次，80岁以上老人日均最大接种数有40余人次。

在鄞州区中河街道社区卫生服务中心，副院长翁珊君告诉记者，

以前为了让老年人接种新冠疫苗，他们得打电话或上门动员，很多老年人总是推三阻四，有时候一天前来接种新冠疫苗的老年人只有个位数，但自从疫情防控政策调整以来，许多老年人主动前来接种新冠疫苗了，现在每天接种新冠疫苗的老年人有100余人次。

随着年龄的增长，老年人的免疫力下降，在面对疾病的时候变得脆弱，容易成为众多疾病的易感人群。随着疫苗接种覆盖面的大幅度增加，加上病毒的变异，无症状感染者越来越多。当儿女回到家里或探望老人时，都有可能把感染风险带到他们身边。而这些老人一旦感染，假如没有接种疫苗，出现重症、死亡的风险就会大幅度提高。

专家提醒广大市民，接种新冠疫苗可以有效降低重症和死亡风险，没有禁忌证、符合接种条件的

人群，特别是老年人，应当尽快接种新冠疫苗。

为进一步加快推进老年人新冠疫苗接种工作，宁波各基层医疗机构纷纷推出便民举措，如对养老机构提供集体接种服务，在村、社区开设老年人接种专场，对行动不便、有接种需求的老人提供上门服务。同时，安排工作经验丰富、对老年人常见病诊疗工作熟悉的医务人员参与接种和医疗保障工作，确保老年人接种安全。据悉，自12月4日以来，北仑区共设置老年人接种专场32场。

采访中，有业内人士呼吁：每个人都是自己健康的第一责任人，还没有接种新冠疫苗的老年朋友，请尽快主动接种新冠疫苗，应接尽接，齐心协力补齐防疫短板、筑牢防疫屏障，在自我保护的同时，也更好地保护他人，履行社会责任。

学校里出现 阿克苏冰糖心“苹果墙”



非常开心。学生收到阿克苏冰糖心苹果（蒋炜宁 乌雯雯 摄）

暖新闻

记者 蒋炜宁 通讯员 乌雯雯

昨天，在奉化江口街道中心小学的风雨走廊上出现了由330箱阿克苏冰糖心苹果“砌”起的一堵“苹果墙”，同学们看到这是自己种下的苹果树上结出的苹果，整个校园被欢乐包围了……

据悉，去年3月12日植树节时，该校师生参与了FM93举办的“我有一棵树，长在阿克苏”浙江公益援疆助农扶农公益植树活动，孩子们用义卖所得的款项认领了阿克苏的冰糖心苹果树，这次得到的冰糖心苹果正是那次活动的收获。

从在新疆柯柯牙地区种下苹果树那一刻起，全体师生就时刻关注

着那里的生态环境。在9个月时间里，孩子们从小树栽种、绘制心愿画作，到苹果丰收，再到今日品尝自己的冰糖心苹果，尝到的不仅是冰糖心苹果，更是自己投身公益事业得到的“爱心果”。

分发苹果后，同学们还把自己的“爱心果”分享给了学校的食堂叔叔阿姨、门卫伯伯等。“老师这个苹果比我的脸还大，我也要种苹果树，结出那么大的苹果。”今年刚入学的一年级小萌娃江锦蓉收到上一届哥哥姐姐分享的苹果，忍不住把苹果贴在脸上对比着。402班毛思烁的妈妈在收到孩子带回家的苹果后，忍不住给班主任发来信息：这个活动太有意义了。

江口街道中心小学校长方芳说：“无论是植树还是做公益，都是十分有意义的事情。我们会将这样的活动一直延续下去，让绿色植入学生的心田……”

为农作物保暖



▲昨天，在海曙区古林镇福猴农场，农户正忙着为大棚里的草莓和番茄做好防寒保暖。农户们为农作物加盖双层大棚，关闭大棚通风口，并在田间铺满稻壳，保持棚内温度，让农作物安全越冬。（徐能 忻之承 摄）

▲本周将有多股冷空气南下，会给农作物带来严重影响。为了保证喜温作物草莓正常生长、安全越冬，昨天下午，慈溪市坎墩慈壹佳果蔬农场员工在忙碌地给草莓穿上“保暖内衣”。（林松根 严龙 摄）

让肉类呈现“本色”

郑建钢

据《宁波日报》民生版报道，日前，贵州省盘州市整治“小红帽”生鲜灯行动引发宁波本地网友关注。在钟公庙菜市场，有市民告诉记者，菜市场挂用这种灯已经很多年，这种灯光下的肉类看着很新鲜，离开摊位以后就变色了。

如果单纯是为了照明，肉类交易区为什么不使用白色、黄色、绿色的灯光，而偏偏要使用“小红帽”生鲜灯？无非就是为了肉类“看着很新鲜”，让消费者产生一种错觉。

去年12月10日实施的宁波市地方标准《菜市场建设布局规范》，对菜市场各交易区灯具的照度作出明确规定，同时要求照明灯具基本上能够还原肉类、水产品、副食品的真实色彩。但《规范》并未明确限制生鲜灯这类明显改变肉类、水产品、水果等产品颜色的灯

具的使用。

菜市场、超市、沿街商铺很多挂用“小红帽”生鲜灯，往轻了说，是过度美颜；往重了说，是一种欺诈行为。凡是涉嫌欺诈的行为，市场监管部门和菜市场方面完全可以行使管理权。

更何况，经营者的市场行为是否做到合情合理合法，更需要倾听广大消费者的声音。消费者认为，在紫红色的灯光照射下，肉类、海鲜、水果不是“本色”了，那就有禁止的必要。

江北区双东坊菜市场不允许经营户使用红色生鲜灯，因此肉类、水产品、蔬菜等各个交易区的经营户就只能采用白色灯光照明。这种做法应该在全市范围内加以推广并实施。

民以食为天，食以安为先。让肉和海鲜、蔬菜等产品“本色”呈现理应为常态。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

推进全民健身，建设体育强市



党的二十大报告提出，“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”在新的历史时期，“生命在于运动，运动需要科学。科学的身体活动可以预防疾病、愉悦身心、促进健康”的理念已深入人心。要把这个理念落地生根、开花结果，关键在于要让每一个人都掌握至少一项体育健身技能，才可能完成“人人参与、人人健身、人人快乐、人人健康、人人幸福”的现实目标，实现体育强国梦，助力全面推进中华民族伟大复兴。

在宁波市体育局的领导下，宁波市全民健身指导中心坚持以人民为中心的发展理念，以全民健康为目标，以问题为导向，以创新实施“一人一技”体育技能公益培训项目（简称“一人一技”）为重点，广泛开展全民健身活动，持续促进人民健康水平提升，不断满足人民群众对美好生活向往，为奋力实现“两个先行”贡献体育力量。在前不久举行的2018-2021年度浙江省群众体育工作成绩突出集体和个人表扬大会上，宁波市全民健身指导

中心荣获“2018-2021年度全省群众体育工作成绩突出集体”称号。

打造“一人一技”平台，发展全民体育健身技能

“一人一技”旨在让每个人都拥有一项以上体育技能，采用“移动式课堂、互动式讲课、滚动式演示”的方式为群众传授科学健身的理念和技能，引领宁波市民健康快乐的生活新时尚。宁波市全民健身指导中心针对疫情影响和数字化发展趋势，迎难而上，多措并举，创新模式，线上线下相结合推进“一人一技”。线下组织社会体育指导员进入社区、学校、企事业单位、乡村、大型商圈开展体育技能培训；评估选择吸收健身俱乐部、培训机构等社会组织作为培训指导站，拓展培训渠道、场景、人群；与市委党校优势互补，将“一人一技”纳入党校学员培训体系。线上借助媒体平台和单位公众号，开设“一人一技·全民健身云讲堂”专题，通过视频教学+“云”锻炼等，突破“身边的指导”时空限制，让全年龄段市民根据不同需要随时随地就能学习体育

技能，既能在体育场馆健身也能做到居家健身。“一人一技”自2018年实施以来，打造成为专业化、便民化、公益化的体育技能培训平台，体育惠民力度不断扩大，培训项目从20余个增加到了包含网球、壁球、滑轮（越野滑雪）等40多个，线上线下累计受益超1800万人次，成功入选2021年国家体育总局首批全民健身志愿服务项目库。

办好全民健身大讲堂，普及全民科学健身知识

全民健身大讲堂是面向全市的公益课程，通过专家讲解，线上线下相结合的方式向群众普及科学健身知识，传播体育文化，把健康保障关口前移，护航百姓健康。宁波市全民健身指导中心近年来建立全民健身大讲堂专家资源库，为机关、社区、乡村等提供“菜单式”课程，并与区（县、市）联动，在各个街道社区巡回开讲。课程内容紧贴职工群众所需的健身注意事项、合适运动方式选择、运动康复技巧等，得到了市民群众的高度好

评，树立了体育惠民的良好口碑。几年来，线上线下共举办百余期全民健身大讲堂，受益群众超百万人次。同时，下沉力量，组织人员深入社区（村）指导推进体育现代化社区（村）标准的实施，以标准化的体育服务，让城乡居民随时在家门口就能获取科学健身知识，形成了可推广、可复制的体育现代化社区（村）标准化建设“宁波模式”。

创新赛事举办方式， 激发全民健身旺盛热情

宁波市全民健身指导中心以群众喜欢、方便参加、全龄参与为目标，从赛事项目设置、地点选择、时间安排等方面入手，创新赛事举办方式，激发市民群众参与体育健身的热情和兴趣。中心积极主办承办以市民喜闻乐见的运动项目为主的市全民运动会、社区运动会、美丽乡村奥运会、全民健身季、美丽乡村健身行等群体赛事活动；结合庆祝建党一百周年以及中国传统节日，开展“百年潮涌，薪火相传”红船模型制作比赛及“我们的节日”各项赛事活动；连续两年在市核心区域开展“三江两岸健步走大会”，成为甬城一道璀璨的夜景。2018年以来，中心累计开展群众体育赛事活动400余次，参与人数30万余人次，极大地丰富了群众的体育活动和精神生活，进一步促进人的全面发展。

“体育强国的基础在于群众体育”，蓝图已经绘就，号角已经吹响。在“奥运冠军之城”名片的引领下，宁波市全民健身指导中心将以更高站位、更严标准、更强自觉，踔厉奋发、勇毅前行，推进全民健身高质量发展，继续为加快建设体育强市而不懈奋斗。（健轩文）



社区运动会拔河比赛。

市全民健身指导中心承办浙江省“全民健身月”系列赛事之“省跳绳精英赛”。

宁波轮滑队夺得省运会开幕后宁波首金。

（本文图片均由市全民健身指导中心提供）