

从“杨过”到“杨康”

您的亲眼所见、亲耳所闻、亲身感受 欢迎来聊聊

一起来聊聊你的“阳过”体验



“杨过”=“阳过”，“杨康”=“阳康”……随着疫情的发展，每个人随时都有“阳”的可能，金庸笔下的杨康父子也在一夜之间成了全民“战疫明星”。
同样，一夜爆红的黄桃罐头，也成为大家的情绪安慰剂。和它一起走红的还有杨梅（阳疫）酒。因为传说喝了它，“阳”就没了。
这就是我们面对疫情的态度——笑对困难，抱团取暖。那么，各位读者和网友，“阳过”“阳康”“等阳来”……你处在哪个阶段？不管你处在哪个阶段，请记住，你都不

是一个人在战斗——
当你遇到困难时，你可以向宁波日报报网端的战友互助平台发求助；
与此同时，让我们行动起来，抱团取暖，把各自与新冠病毒“搏击”的亲身经历、亲身感受说出来：阳了，真的可怕吗？阳了，你是如何应对的？
从今天起，宁波日报报网“众筹新闻”栏目推出《从“杨过”到“杨康”》特别策划，请大家分享经历，一起消除“新冠焦虑”。

派粉“小Ben先生”：

12月16日，早上起床的时候不是特别有精神，因为前天晚上没睡好。不过以前有过这种情况，也就没放在心上，直接上班了。
上午在办公室觉得一阵发冷，刚好这两天强冷空气到了，以为是自己衣服没穿够，于是把一台暖气机拿出来用；到了中午，吃完饭后赶紧午睡，想着睡一觉起来会好点，谁知竟睡不着。到了下午，开始觉得浑身不舒服，那种感觉是一步步来的，开始有点发晕，有点发烫，腰和腿也开始酸疼，用水银体温计测了——37.8度。一看发烧赶紧又测抗原，但还是阴性，估计是毒性还没真正释放出来。
和领导打了招呼后提前回家，并与家人隔离。吃完晚饭后，先用甘草和桔梗煮水15分钟，然后冲泡2包小柴胡冲剂服下，接着煮一大锅艾叶水泡脚，逼自己出汗，接着喝一碗中药。这中药是家乡一个老中医给我的，专门医治感冒发烧。在这过程中要时不时喝点热水，少量多次地喝，然后盖大被子睡觉，尽量盖多点被子让自己身体暖起来，促进身体汗液排出。

晚上因为发烧，还是睡不好，但还是强迫自己闭上眼睛，只有足够的睡眠，才有更多抵抗力。睡觉时的症状还是发烧，腰和腿酸疼，头隐隐约约疼，暂时没有咳嗽。发烧确实影响睡眠，再加上腰腿疼痛，整晚都是翻来覆去。
17日8点多起床的时候，感觉没那么烫了，一测体温属于低烧，到了10点多的时候烧全退了，疼痛没那么厉害了，不过开始有痰，也有些咳嗽。再次测了抗原，这次就确诊了！
上午喝了中药，也喝了生姜、葱白、花椒煮的水，不定时的喝热水，感觉状态有些恢复。下午睡了一觉，不算太沉，睡醒之后也就是喝水而已，再喝了一次甘草桔梗冲泡小柴胡，下午开始咳嗽有点加重，晚上喝了中药，盐蒸橙子，还有用艾叶煮水泡脚。每餐都吃挺多，其实没什么胃口，但是不吃肯定不行，要有足够营养的摄入才能抵抗病毒！不过到晚上睡觉时又开始低烧了，像前一天一样，而且整个背部酸疼，干咳，看来这个病是会有些反复的。但我觉得，本着科学的态度来防疫，理性对待感染症状，从容面对感染，一定可以平稳度过。

派粉“张朵拉”：

此前在英国留学期间，身边不少熟人都感染了新冠病毒，唯独我从未感染。以下是我的防疫心得，给大家做个参考：1、出门前和回家后都用75%酒精喷雾喷全身以及鞋底，回家喷完酒精后第一件事用洗手液洗手。2、出门全程佩戴口罩，特别是在人流量大的场所，要特别在意任何的亲密接触。如果触碰过多，请多多使用免洗凝胶搓手。（必要时，用随身携带的酒精棉片擦拭要触碰的事物表面）3、口罩一天至少换两个，脱戴口罩时请尽量避免人群，

丢弃口罩时尽量只触碰口罩亲肤一面，向外折叠，用弹力耳带包系后再扔向垃圾桶。4、日常作息规律，多喝水，营养饮食，补充维生素C，保持心情舒畅。目前病毒毒性已经很弱，不要害怕感染，加强随时避免感染病毒的意识，多多消毒。
总结起来，其实就是戴好口罩，避免和人群过多接触，及时洗手、喷酒精就ok了。
阳了不焦虑，不大意，调节好情绪，安排好自己的生活，平稳过渡。

记者“宁波老吴”：

没想到，这一次竟然阳了。
12月16日下午，喉咙开始毛毛糙糙的痒。晚间，头开始重起来。赶紧把自己隔离到小房间。很快，便开始昏昏沉沉，浑身发冷，头疼欲裂，浑身酸软。暗叫一声，不好，中招了。
这要是在三年前，不但自己会惊慌，整个小区、城区，乃至整个宁波市，也都将神经紧绷。
三年如一瞬，三年却又何其漫长。三年里，新冠病毒不断与宿主相爱相杀。到现在，病毒给我们带来的已从伊始时如潮水般袭来的重症肺炎减弱为轻症的上呼吸道感染。
“在这三年中，病毒不断变异，致死率不断下降，但传染性还比较强。感染后还会有发烧、喉咙痛、全身酸痛等症状，一般来讲，四五天以后就能改善、恢复。”这几天，中国工程院院士李兰娟的一段视频，在朋友圈热传。
“不要焦虑，积极应对，肯定能度过这一段困难的时间。最后的胜利就在眼前。”
……
三年前，我们在新冠病毒肆虐时许愿——没有一个冬天不会来临，但没有一个冬天不可逾越。而如今，这个时刻终于来临，称呼了三年的“新冠”，正成为过去式的“旧冠”。
三年间，我们习惯了疫情防控下的生活。对于与病毒共生，我们有了更多认识；对于疫情下的个人防范，有了更深切的感悟；对于生命和生活，有了更深的感悟。而今天，我们正平复心情，坦然面对，科学应对。
这一次自己一不留神，阳了一回——相信，每一个阳了的我们，都很坦然。而这时候，也是给每一个尚未阳过的市民提醒，个人防护细节还是要做好做细，尽量推迟第一波感染高峰的到来时间，有效削峰、平稳渡峰。
《论语·季氏》有云，既来之，则安之。受点小罪，又何患之有？

外卖配送延迟？ 电商平台：已加紧补运力、保配送

记者 孙佳丽

这段时间，受寒潮和疫情影响，不少市民发现手机点餐的配送时间变长了。昨日，记者从多家外卖平台了解到，针对偶尔出现的骑手接单、配送延迟等问题，各平台正全力补充运力，加强配送能力，保障市民生活需求。
“气温持续下降，但世界杯让外卖消费变得火热，近几日，宁波地区的订单量环比上月增长近15%。”饿了么物流业务负责人李艳告诉记者，饿了么正组织更多骑手保障宁波地区的正常配送，通过扩大招聘范围、新增骑手返岗、积极招募骑手、加强新人培训等方式增加运力，同时提高骑手配送单价、安排专项补贴，以提高骑手在疫情期间的收入，维持运力整体平稳。
李艳介绍，在调度上，饿了么将更加灵活地优化排班设置，将运力向需求增加的区域进行调配，尽力

力为市民服务。目前，饿了么已全面升级“无接触配送”，用户下单时可选择无接触配送，骑手会将外卖放置在取餐柜、门口等指定地点，避免面对面接触带来的疫情传播风险。
美团配送一方面积极招募兼职骑手、优化运力调度，增加骑手跑单补贴等方式，持续提升宁波地区骑手运力储备，另一方面针对运力紧张的区域，通过调整配送范围、延长配送时间、超时免费等方式，减轻骑手的配送压力。
为了降低配送带来的风险，美团在宁波地区各配送站点均设立有骑手健康台账，时刻跟踪骑手健康状况，并储备充足的口罩、消毒液、常用药品等防疫物资供骑手取用。
“各站点每日都会进行全面的消杀，骑手每天上岗前也会进行体温检测。”美团配送相关负责人表示，近期消费者点外卖时，可提前下单预留充足的时间，如果骑手送达超时，也请多多理解。

世界杯期间 我市查处1045起涉酒驾



本报讯(记者王晓峰 通讯员徐莹莹)2022年卡塔尔世界杯已落下帷幕。在近一个月的比赛时间内，喝酒、夜宵、看球成为不少球迷的“打开方式”。记者昨日从市公安局交通警察局获悉，世界杯期间，我市公安交警部门严查涉酒驾交通违法行为，共查处涉酒驾1045起。
世界杯期间，宁波交警根据赛事时间和酒驾违法特点规律进行分析研判，制定了专项整治行动方案。同时，组织经验丰富的民警，以酒吧、夜排档等球迷聚集场所为重点整治区域，以城乡接合部、主干道等为重点卡路段，开展酒驾夜查行动。将整治酒驾重心由“事后处罚”前移至“事前提醒”。
记者获悉，最近一个月，宁波交

警共查处涉酒驾1045起，其中酒后驾驶643起，醉酒驾驶402起。与往年同期相比，增加的数量较为明显，可以说是“世界杯效应”。
而涉酒驾人员中，1024名为男性司机；“70后”的涉酒驾司机有564名，占比大大超过“80后”和“90后”；出现在19时至次日7时的涉酒驾违法行为，占总数61%，其中又以19时至22时、零时至4时为两个高峰时段。
宁波交警相关负责人说，在保持严厉打击的同时，宁波交警也积极与其他相关部门协作，让酒驾违法成本最大化，以此来震慑。
此外，宁波交警还经常通过新闻媒体及互联网平台，以案说法，集中曝光涉酒驾典型案例，将“开车不喝酒、喝酒不开车”等文明出行理念深植于市民心中。针对被查处的违法行为人，宁波交警则开展“一对一”“面对面”的交通安全宣传教育，使其认识到酒驾的危害。

“自费购药送孕妇” 彰显医者仁心



杨朝清
“100盒对乙酰氨基酚已到，有需要的孕妇可来领取，每人限领一盒。”近日，余姚市乡村医生周平发出朋友圈消息，免费向孕妇赠送退烧药。这100盒药是周平自费购买的，上门代领的家属无须提供凭证，说一声就可以拿药。
供求关系的失衡，让感冒退烧药暂时性短缺在多地上演。孕妇由于其特殊性，用药有更多禁忌，需要更加谨慎。与普通患者相比，孕妇没有药更让人担心和焦虑。“自费购药送孕妇”做到了“想孕妇所想，急孕妇所急”，见证了医务人员的医者仁心；这并非一位乡村医生的角色义务，而是源于他主动的责任与担当。
孕妇能用的退烧药很少，很多村民家里也没有储备，一旦孕妇需要服用退烧药，就会面临着“求之

而不得”的困境。“自费购药送孕妇”没有经济学上的功利与算计，有的只是朴素人性中的善良与温暖；“自费购药送孕妇”虽然没有实现个体利益最大化、没有契合工具理性，却是一件值得做、应该做的事情。
在广袤的乡土大地上，乡村医生为守卫老百姓健康做出了巨大的努力。或许他们学历不高，但他们有着丰富的从业经验；虽然他们职称不高，但他们能够让老百姓得到及时、有效的治疗。
乡村医生周平心甘情愿掏腰包，先人一步采购药物，说到底就是将孕妇等患者真正放在了心上，在心里给她们留下了足够的位置，他带给孕妇及其家属的不仅是“手里有药，心里不慌”的安宁与从容，也有人与人之间互相关心、互相体谅的光亮与热忱。
(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)

中兴路人行天桥 顺利合龙

记者昨天从市住建局获悉，中兴路人行天桥最后一段箱梁完成吊装，至此该天桥顺利合龙。
中兴路人行天桥位于鄞州区中兴路与兴宁路交叉口，桥下共设置8个桥墩，天桥在交叉口4个象限均沿相道路设置垂直电梯、扶梯及步行梯道。据了解，天桥建成后，将更好地服务儿童公园、轨道交通接驳。人行天桥计划明年4月份建成投用。
(徐卓蔚 孙佳 王喆倩 摄)



关于孔浦安置房一期、二期项目抽签定位的通知

孔浦安置房一期、二期项目已具备交付条件。为公平、公正、公开、有序地做好该安置房的抽签定位工作，现将有关事项通知如下：

- 一、参加抽签定位的对象：
压赛村(大通巷、大通北路)旧村改造项目、路林上庵跟改造项目、江北大河卡口拓宽改造项目、轨道三号线征拆项目(楼下陈)等项目中签订拆迁安置协议安置至孔浦安置房地块的被征拆人。
- 二、抽签定位时间
2022年12月23日。
各套型具体抽签时间详见《孔浦安置房一期、二期项目抽签定位通知书》。
- 三、抽签定位地点
江北区孔浦支路11号原孔浦中学校址。
- 四、抽签所需资料
1. 调产安置协议(原件)；
2. 被征拆人身份证(原件)；
3. 若不是被征拆人本人前来抽签的，请随带授权委托书(原件，需要双方签字及所在村、社区盖章)、委托人和受托人的身份证(原件和复印件)，继承人房产的还需提供继承公证书(原件)；
4. 孔浦安置房一期、二期项目抽签定位通知书(原件)。

- 四、其他相关事项
1. 请各被征拆人于2022年12月20日至2022年12月21日(上午8:30-11:00，下午1:30-4:00)到项目所属村、社区领取《孔浦安置房一期、二期项目抽签定位通知书》。
 - 2. 抽签工作坚持公平、公正、公开原则，全程委托信业公证处进行公证，邀请人大代表、村民代表见证，抽签结果现场宣布。
 - 3. 由于抽签人数较多，请各位被征拆人按入场时间要求提前入场，未按时到场视为放弃本次抽签权利，待本次抽签结束后，另行择期安排在剩余房源中抽签定位。
 - 4. 原则上由拆迁协议人本人参加抽签，每户确定一人进场抽签。未成年人、无民事行为能力人、限制民事行为能力人不能参加抽签，无关人员不能进场。
 - 5. 抽签定位工作将全程落实市、区疫情防控要求。请被征拆人注意做好个人防护、全程佩戴口罩，进入抽签场地的人员需出示健康码、现场测量体温正常(≤37.3℃)、无相关症状(干咳、乏力、咽痛、腹泻等)。
- 特此通知，望互相转告！
宁波市江北区甬江街道征地拆迁办公室
2022年12月20日

关于北海路(北外环路-洪兴路)工程施工期间交通管制的公告

(2022年第131号)
为保障北海路(北外环路-洪兴路)工程的顺利实施，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定对北海路(江北大道-洪兴路)进行交通管制，自2022年12月25日起至2023年12月25日止，禁止一切车辆、行人在北海路(江北大道-洪兴路)上通行，受限车辆、行人可绕行洪兴路、庄兴路等道路。
请社会各界和广大群众给予理解和支持，配合现场交通管理人员指挥，遵照现场交通标识指示通行，确保安全有序。
特此公告。
宁波市公安局交通警察局
2022年12月20日

关于中国工商银行股份有限公司奉化大成支行迁址的公告

经宁波银保监局批准，中国工商银行股份有限公司奉化大成支行营业场所变更为宁波市奉化区河头路77-1号一楼，现予以公告。
机构名称：中国工商银行股份有限公司奉化大成支行
机构编码：B0001S233020133
许可证流水号：01042433
批准成立日期：2002年11月19日
营业地址：宁波市奉化区河头路77-1号一楼
邮政编码：315599
电话：0574-88526554
业务范围：办理人民币存款、贷款、结算
业务：办理票据贴现；代理发行、兑付政府债券；代理收付款项及代理保险业务；代理开放式基金；办理黄金买卖业务；外汇存款；外汇汇款；外币兑换；总行等上级机构在银行业内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12月9日