

公交车给小山村送快递来了

镇海首次试水“交邮融合”新模式

记者 张燕
通讯员 董美巧 戴致远

昨天上午，一辆绿色的382路公交车驶进镇海区九龙湖镇秦山村，村民们充满了期待：听说这辆公交车不仅载人还可以载货，以后收寄快递方便多了。

镇海区农村“交邮路”昨天开通，秦山村“镇富驿站”同时启用。公交载货，能解决快递进村运输成本高、配送不方便等问题，大大缩短了偏远山村村民收寄快递的时间，提高村民生活便利性。

镇海区九龙湖镇秦山村和横溪村地处偏僻，以往村民收寄快递需要去山下的村组，每次来回10多公里，非常不方便。为解决农村物流“最后一公里”的难题，助力共同富裕，在镇海区住房和城乡建设局支持下，宁波公交集团镇海公司联合中国邮政，打造“交邮融合”新模式，针对偏远山村，利用现有的公交线路382路和381路，开通了庄市公交站至九龙湖镇秦山村和横溪村两条“客货邮”专线。

也就是说，在382路和381路公交车上，专门辟出“快递专座”，每天由公交司机定时定点从庄市站收取快递送到村里的驿站，村民可直接到驿站领取；村民如果需要寄件，也可以送到驿站，再由公交车送到山下的网点集中运输。

“往年村里的土特产，像冬笋、土鸡啊，要自己送到镇上快递寄出去，现在方便啦，公交司机直接到村里收，马上就能送出去，客户拿



快递物品送上公交车。

(董美巧 戴致远 摄)

到货的时候也新鲜，销量也增加了。”张女士是秦山村一家民宿的老板娘，她表示，这条服务专线的开通，解了秦山村村民的燃眉之急。秦山村是个古村，也是网红村，这里办民宿、开农家乐、做特产买卖的多，快递收寄量大并且

急，但配套设施跟不上，大家有时只能干着急，现在由公交部门直接到村里收，方便多了。“每天还真有不少快递。”秦山村“镇富驿站”站长黄叶一边忙着给村民登记包裹，一边介绍。“这是我们‘交邮融合’线路

的首次试水，充分发挥城乡公交优势，利用交邮融合村通的有利条件，用公交车送快递的方式，带动邮件、快件进村入户，让农村群众享受交通运输和邮政快递业发展成果。”宁波公交集团镇海公司总经理周薇表示。

致敬医护人员 七旬老人手写4页感谢信

记者 陈敏
通讯员 周玲伊 徐晨燕

“4个多月的‘战友’，必须为17楼的医生护士点赞。”前一天一早，70岁的郑阿姨在儿子的陪同下，把长达4页的手写感谢信送到宁波市医疗中心李惠利医院的工作人员手中，她竖起拇指夸赞该院胆胰外科的医生护士，是他们的温暖，让她有信心与病魔斗争。

5个月前，郑阿姨断断续续出现了腹痛。她到处求医，却一直不能明确诊断。

于是家人想到了曾经为郑阿姨做手术的主刀医生、李惠利医院副院长李宏。李宏怀疑老人得了消化道肿瘤。郑阿姨被收治入院，并最终被确诊为胰腺癌。

突如其来的打击让郑阿姨的心沉到了底。那天傍晚下班时分，管床医生朱杰经过病房，看出了郑阿姨低落的心情，于是耐心地安慰她。从治疗、饮食到心理调适，朱医生一遍又一遍不厌其烦地向她解释，聊了2个多小时。等朱杰走出医院时，已是晚上8点多。

之后，郑阿姨先接受了2个疗程放疗。按她病情，接下来需要通过增强CT来判断疗效并给出下一步的方案。可这时候的郑阿姨又遇上了麻烦，她的血管条件太差，护士们找遍了手头上的静脉也没找

到能打针的地方。这可怎么办？最后护士为她体内植入输液港才解决了输液问题。

可是问题又来了，郑阿姨体内植入输液港可以注射药液，但体内携带输液港做增强CT检查风险极大，易导致输液港爆破。得知情况的郑阿姨心急如焚。

“别着急，这只是我们的推测……”护士长一边安慰郑阿姨，一边联系输液港的厂家，并通过厂家联系到了工程师。“从产品性能上来讲应该能承受一定的压力。”工程师的一句话让大家喜出望外。为了确保郑阿姨的安全，检查当天，医院还专门把厂家的工程师请到现场指导操作。更让郑阿姨感动的是，管床护士杨艳艳、朱医生一直陪在身边。

“郑阿姨您放心，万一真的有什么意外我们都在，可以立即处理。”医护人员不断安慰郑阿姨。“这些医生护士太负责了。”郑阿姨说。

郑阿姨的检查顺利完成。经过120多天的治疗，目前她的肿瘤已经明显缩小，腹痛症状较之前明显好转。

“他们不仅仅是我的医生护士，还是最给力、最贴心的‘战友’。”郑阿姨感动地说，没有他们竭尽所能地救治，自己不一定能坚持下来。

市中医院 明起推出儿科夜门诊

本报讯(记者陈敏 通讯员陈君艳)为方便儿童就诊，明天起，宁波市中医院推出儿科夜间门诊，服务时间是每周一至周五17:30~20:00，挂号预约方式与日间门诊相同。

春天是万物生长的季节，人体也不例外。世界卫生组织的一项研究证实，每年的3月到5月是儿童生长的加速期，同时也是呼吸道等疾病的高发期。因此，春季被认为是儿童调理的“黄金期”，中医儿

科医生通过望闻问切，根据小儿不同的体质辩证施治，制定相应的补肾、健脾、益肺或相互兼顾的口服中药，提升机体免疫力，补其不足，助其生长。或制成膏药，敷贴于相应的穴位，调节脏腑经络，调和气血，从而达到增强小儿体质、强壮肌肉骨骼、助其生长发育的目的。

业内人士认为，中医儿科夜间门诊的推出将大大缓解家长和儿童的就诊焦虑。

周末课堂



昨天下午，在“甬爱E家”江北外滩5号空间站，15名快递小哥、外卖员的孩子参加了一堂为他们量身定制的“开学第一课”。为解决快递小哥、外卖员的孩子周末无人照顾的问题，江北外滩街道“甬爱E家”联合当地公益组织，推出了周末课堂，组织孩子做手工等活动。

(陈结生 赵龙博 摄)

行凡人善举，我们都可以

王锦南
《宁波日报》报道，17日上午，江北

街头有骑车人因事故被压在汽车车底。然后，“挥手哥”出现了，他多次挥手招呼过往路人帮忙。短短3分钟时间，近20名热心市民听到“召唤”赶来，合力抬起汽车将伤员救出。

事发突然，幸好有“挥手哥”和热心市民，伤员在最短时间被救出送医。可以说，不管是“挥手哥”，还是热心市民，他们身上洋溢着满满的正能量，值得点赞，更值得学习。

罗曼·罗兰说过，“善不是一种学问，而是一种行为”。新闻中的这些“挥手哥”和热心市民不正是如此吗？他们就生活在你我身边，同你我一样都是普通人。他们的热心之举成为我们衡量自己的刻度尺，也成为我们学习的好榜样。

他们身上所涌现的善良，是这座城市最宝贵的财富。

我们虽未身临其境，也未亲眼看见他们的热心之举，但我们依然要同他们一样心怀善良，用一种道德自觉帮助更多有需要的人。比如，下雨天，手持雨伞的我们，可以为他人撑起一片无雨的空间；在别人上车投币无零钱时，我们可以微笑着帮他投进零钱；坐在公交车上，看到老弱病残孕等弱势群体，我们主动让座……

这些事情都很小，我们能轻而易举地做到。如果我们始终坚持做这些凡人善事、暖人暖事，我们就会是当之无愧的“平民英雄”；如果每个人都能坚持做“平民英雄”，就会构建充满温暖、充满善意的城市文明生活，就会让社会时时处处洋溢着爱与温暖。

行凡人善举，做被点赞的好人，我可以，你也可以，我们大家都可以。
(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)

空巢老人家中摔倒 社工火速赶到救急

暖新闻

记者 王博
通讯员 吴昊 陈梦好 王朝武

“你好，网格9社工在吗？我父亲从床上掉下来了，我母亲年纪大了扶不动。我在外地赶不回来，可以帮忙去看一下吗？”“收到，您别着急，我马上去！”……

近日，鄞州区明楼街道明南社区网格9社工李绍杰正在值班，突然看到网格群内有居民求助，他秒回信息后，直奔该居民家里帮忙。

这位居民的父亲陈振亮和母亲吴珠夕都已年近九旬，住在网格9内。因为中风，陈大爷常年卧床，行动不便，日常生活全靠吴奶奶照料。

连续几天，陈大爷胃口不好，脑子昏昏沉沉，忘了吃降压药，结果，坐在床头时一下子晕倒在地。发现老伴倒地后，吴奶奶想把他扶起来，可累得满头大汗，根本扶不动。一时间，吴奶奶没了主心骨，连忙给儿子打电话。可此时，儿子正在外地，根本赶不过来……于是，这位居民打了社区电话。

李绍杰一路小跑来到陈大爷家。推开房门时，看到陈大爷正

瘫倒在地，李绍杰二话没说，先检查了一下老人的身体，确认没有骨折和明显外伤后，连忙把老人从冰冷的地上抱起来，轻轻放到床上，盖好被子……

“小伙子，多亏了你帮忙，要不然天气这么冷，他一直躺在地上，真不知道该怎么办了。”吴奶奶握着李绍杰的手，连声道谢。

据介绍，明南社区有60周岁以上老年人1758人、80周岁以上老年人420人，还有残疾人、独居老人、低保低边户等248人。为了照顾好这些特殊群体，整个社区按照楼栋划分为14个网格，每个网格配一名社工担任网

格长，另配4名热心居民担任楼道长。他们看到独居老人家里没药了，就会帮忙跑腿买药；老人子女不在身边，他们会定期上门探望，帮着整理房间、倒垃圾；智障老人走失，熟悉情况的网格社工和楼道长第一时间找到家属……

“网格长是什么？对年轻人来说，或许这就是一个代号、一个称呼。然而，对于很多有困难的高龄老人和残疾人来说，网格内的社工和楼道长就是他们身边的‘儿女’和‘好邻居’！是依靠，更是家人！”谈及对网格“大管家”的职业认同感，李绍杰这样告诉记者。

一场火灾烧光家当 众人伸援手帮单亲爸爸渡过难关

记者 王博
通讯员 宓伊涛 吴利君

“这些衣服都是宝宝急需的，感谢你们，有心了……”前天，在鄞州区东胜街道曙光社区，租户蔡师傅接过社工王悦娇送来的一大箱婴儿当季衣物，连声道谢。

老家在江苏的蔡师傅是曙光社区城市元年小区的一名租客。1月28日下午，蔡师傅有事外出，家中突然起火，家具衣服及生活

用品全部烧毁。

火苗从窗口不断蹿出，楼道内浓烟滚滚，幸亏邻居及时发现报警，才避免了更大的灾难发生。

“做生意亏了，和妻子离婚了，这次连‘家’也烧没了……”抱着四个月大的宝宝赶回租房时，蔡师傅顿时傻了眼，这一切对他来说，简直就是晴天霹雳。

王悦娇等几名社工，一边安慰蔡师傅，一边协助消防部门处置善后事宜。此时，室外

气温很低，冷风习习，担心父女俩受冷，社工们又抱来了两床厚厚的棉被。

“咱们小区一个租户家里着火了，家当全部烧光，宝宝才四个月大……”网格群里的一段信息，引来居民热烈回应。很快，有人送来了婴儿衣服，有人送来尿不湿，有人捐出了热水壶，还有人专门跑去超市买奶粉……辖区内爱心企业泰隆银行也安排工作人员为蔡师傅和宝宝采购生活

所需物资。

在收集众人“爱心”的同时，社区党委书记陈振腾第一时间找到东胜街道社会事务科，为蔡师傅和宝宝申请了慈善救助。

目前，蔡师傅和宝宝已经暂时安顿在热心居民提供的房子里。蔡师傅的房东也主动表示不追究火灾对室内装修造成的损失，等室内装修修复后，欢迎他们继续回来居住。

“春困”，可能是身体发出的“求救”信号

说说身边事 给你提个醒

记者 陈敏 通讯员 金秋妍

最近宁波连日晴好，不少人在通勤路上发现，梅花、郁金香等一路盛开，好不热闹。春天是生机盎然的好季节，但有些人犯起了“春困”，整日无精打采、哈欠连连……

为什么会“春困”？现代医学认为，春季嗜睡可能是生理反应，也可能是作息不规律、饮食过饱及疾病等因素导致。

春季气温逐渐回升，人体的新陈代谢变得旺盛，总耗氧量不断加大，且全身血管舒张，导致外周需要的血液增加，从而出现脑供血不

足，引起“春困”。另外，季节转换，生物钟节律发生改变，如果不能适应，也会出现“春困”的现象。有研究认为，冬季由于阳光及紫外线照射不足，体内缺乏足够的维生素D，从而降低了机体的免疫力，所以当春天来临的时候，容易出现疲劳症。

采访中，医生提醒：虽然大多数人“春困”只是一时难以适应季节转换，但有些“春困”可能是身体发出的“求救”信号，忽视不得。

鼻炎、睡眠性呼吸障碍：鼻炎会使呼吸受阻，引发大脑供氧不畅，导致犯困。如不及时治疗，鼻炎还会引发睡眠呼吸暂停综合征，使得患者睡眠时氧气不足。患有睡眠性呼吸障碍的人，除了白天困倦、乏力、嗜睡外，夜晚还会鼾声

如雷，且伴有呼吸间歇性停止(打呼噜突然中断)。长此以往，身体里的器官都无法好好休息，导致白天很容易出现困倦、乏力、嗜睡等症状。

心脑血管疾病：患者在春天嗜睡、哈欠频繁，有可能是中风先兆，不可掉以轻心。

高血脂：患者的体内血液流动相对缓慢，影响红细胞的携氧能力，且高血脂在动脉内形成粥样硬化斑块，造成血管管腔狭窄，导致大脑缺血缺氧。

此外，贫血、精神疾病等也会伪装成“春困”。患者若是“春困”频繁，建议及时就医。

如何恢复元气，赶走“春困”？医生提醒，若确认自己的“春困”不是由疾病引起，建议按照以下方法去调整状态：

保证规律的作息，中午休息片刻。早睡早起，保证睡眠，但不是睡得越多越好。每晚坚持11点前入睡，睡眠时间以6~8小时为宜。午睡15~30分钟也能缓解“春困”，若没有足够的午休时间，闭目养神3~5分钟也可以。

坚持膳食规律，多吃蔬菜水果。多吃富含优质蛋白的食物，满足春季因人体代谢旺盛而蛋白质需求增加。多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素、矿物质等微量营养素，有利于消除疲劳、恢复精力。

利用周末，春游赏花。可多进行户外活动，如快走、慢跑、做广播操、打太极拳等。如今春暖花开，正适合春游赏花。白天户外光线有助于调节人体的生物节律，使大脑保持清醒状态，从而消除困倦。