

今年慈善“彩虹助学”项目启动 120名困难学子名单被“一抢而光”

暖新闻

本报讯(记者吴向正 通讯员高鹏)昨天,宁波市慈善总会与宁波晚报合作发起的品牌慈善项目——“彩虹助学”正式启动。

今年是第21次开展“彩虹助学”行动,在甬13所高校以推荐的方式列出了120名困难学

生名单,经市慈善总会审核通过。“我们如约联系了在去年‘彩虹助学’活动中登记预约的市民,确认他们是否想结对资助。”市慈善总会工作人员告诉记者,这120名学子中已经有83人被去年预约的市民早早“抢走”,其中的故事很感人,一对不愿透露姓名的夫妻,一次结对了13名学生;一王姓中年男士是“老面孔”,带了5万元现金过来,现场结对6名学生并一次性把助学金付清;另有两家爱心企

业分别结对10名学生。剩余37名学子昨天通过网络公布,等待市民认领。结果,仅仅半天时间,这些困难学子就被宁波爱心人士“一抢而光”。90多岁的李爷爷住在养老院,尽管听力不好、行动不便,但他仍然坚持到总会来认领结对,后来在家人的帮助下,李爷爷如愿认领了2名学生。他说,现在自己年纪大了,花不了多少钱,退休金可以用来帮助他,感到很开心。据了解,这位老

人的儿子还在市慈善总会建立了慈善基金,真可谓“慈善家风代代相传”。

据市慈善总会相关负责人介绍,“彩虹助学”活动始于2005年,旨在帮助在甬就读的困难大学生。爱心人士通过认领结对的方式,为困难学子提供助学金,直至其大学毕业。截至去年底,该活动共支出善款1268.9万元,共资助3535名品学兼优的困难大学生。

头盔一丢,立马跳水救人

三名交警铁骑队员合力救起一位老人

记者 王晓峰
通讯员 周信红 卓璇

这是一段惊险而又热血的视频,短短一分钟内,身着交警铁骑制服的男子冲向河边,途中将头盔随手一丢,立马跳河托起溺水的老人……最后,在另外两名铁骑队员的协助下,老人成功获救。

前天下午4点30分左右,在江北慈城南城沿路与解放路路口

附近,有一位老人落水。这突发一幕也让周围的路人措手不及。正巧,江北交警铁骑队员章杰巡逻经过此处,立马就有路人招呼他,向他“报警”求助。

一听有人落水,章杰立即靠边停车,跑到桥边确认情况。看到老人在水中挣扎,章杰急了,无奈岸边全由绿植“保护”,一时间无法靠近对方。于是,章杰开启“探路”工作,同时通过对讲机呼叫支援。

与此同时,一名叫刘世忠的铁骑队员巡逻至此,闻讯后也赶来帮忙。

另一边,在附近巡逻的交警铁骑队员单江辉从对讲机里听到了同事的呼叫声,也立即驾车赶了过来。一下车,他就沿着前面两人开辟的救援“通道”,朝着河边加速冲去,并且边跑边摘下身上多余的装备。

就在单江辉抛下头盔时,他看到了前面的两名同事——他们已将滑手的绿植“扒拉”开一个口子,

露出底下溺水的老人。刚冲到此处的单江辉毫不犹豫地纵身跳入了河中,双方无缝衔接,配合完美。

跳入水中的单江辉用自己的身体支撑住溺水老人,然后一只手紧抓住他的衣领,另一只手托住他的后腰,发力将他往岸上托。“那个绿植抓上去很滑,多亏岸上的章杰和刘世忠接应,不然老人一时还救不上去。”单江辉说,在众人的努力下,老人被顺利托上了岸,脱离了险境。

后来,医护人员赶到现场,经过初步诊断,老人落水疑似与突发疾病有关。幸亏发现和救援及时,老人算是有惊无险。

邮件“坐”上公交 包裹当天到村庄



公交车里安装了透明快递箱。

(董惊鸿 郑桑 摄)

本报讯(记者董惊鸿 通讯员郑桑)“快件到了!”昨天上午10点半,一辆载满包裹的邮政车辆驶入象山公交西站,在当班驾驶员和邮政快递员的配合下,迅速将快递包裹分别装上两辆公交车,清点好货物并上锁。

与普通公交车不同的是,这两辆公交车为配合客货邮融合线路的运行,提前进行了改装,在车里安装好可上锁的透明快递箱,快递邮件可以整齐堆放,避免邮件在车辆行驶中发生滑动,确保包裹在运输过程中不丢件。

为了不影响其他乘客的正常乘坐,专线车辆选择在客流量少的时间段发车。车辆到达车站后再将邮件物品转移到通往村里的公交车,让邮件“坐”着公交直达

村里。邮件到站后,投递员再将邮件取走,进村入户投递,尽量保证村民当天就能取到快件,提高快递的配送率。

据悉,为提升城乡基础设施供给能力,着力缩小城乡物流服务差距,推进农村物流高质量发展,宁波象新公交集团共投入9辆公交车,开通丹城-高泥、丹城-儒雅洋、丹城-大麦塘三条客货邮融合线路,并投入试运营,利用乡镇区域公交线路,将快件送到指定地点。

象新公交集团有关负责人表示,通过公交和邮政的联合,让邮政包裹“坐”上公交车到达村里,既提高了公交车的资源利用率,又降低了邮政公司的物流成本,在实现优势互补的同时,让村民们也能在家门口更快、更便捷地收取快件。

增强法律意识从娃娃抓起 “花朵们”在绘画和音乐中学习法律知识

本报讯(记者戎美容 通讯员朱煜菲)知法懂法对于青少年的成长来说,是不可或缺的知识。为了引导青少年增强法律意识,昨天下午,余姚市临山镇中心小学湖堤校区内,学生们通过唱歌、绘画、游戏、茶话沙龙等丰富多彩的活动形式,沉浸式的体验了一堂有关《民法典》知识课程,这也意味着余姚市2023年《民法典》宣传月启动仪式暨《民法典》原创音乐彩绘游园活动开启。

活动期间,该校的10余名少数民族学子代表和困难家庭学子代表用口风琴伴奏童声合唱的形式,向全市普法志愿者代表表演了原创歌曲《民法典在身边》。“这首歌的歌词是我们和老师一起创作的,我们一边学习《民法典》,一边进行填词,刚开始学这首歌的时候,感

觉歌词有点难记,但是在学习了更多《民法典》的知识后发现其实还是挺简单的,现在我们要把这首歌唱得熟练、唱得响亮,让更多的人了解《民法典》,用《民法典》来保护自己。”来自502班的梁婉婉自豪地告诉记者。

之后,同学们还通过绘画、玩“特殊”飞行棋等,了解“什么是校园欺凌”“犯罪的危害有哪些”“个人如何保护自己”等法律知识。据悉,此次活动由余姚市普法办、司法局主办,余姚市红盾社会服务中心、临山司法所承办。

“今年5月是全国第三个《民法典》宣传月,我们将开展系列《民法典》宣传活动,希望市民朋友们一同参与‘法治余姚’的建设。”余姚市司法局政治处主任张云丽说。



一起来做 中医保健操

昨天,镇海区龙赛医疗集团“5·12”护士节中医保健操推广活动拉开帷幕,该集团百名护士相约镇海人民公园,和市民朋友一起开启了一场中医养生保健操推广大会。眩晕操、肛肠导引操、易筋经,由简入繁,全场人员在护士的带领下,一起迈开双腿,展开双臂,转项俯首,拉伸筋骨,在做操中探索养生功法的精妙所在。(唐严 颜逸超 摄)

天气转热,减肥门诊又开始热起来

医生提醒:减肥要避开三大误区

民生关切

Min Sheng Guan Qie

记者 陈敏

五月不减肥,六月徒伤悲。今天是“世界防治肥胖日”,记者从宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)减重代谢外科门诊了解到,随着天气一天天变热,前来减肥的市民明显增加。采访中,该院副主任医师华科俊提醒市民,减肥要避开三大误区。

误区一:过分追求瘦

身高1.6米,体重50公斤出头。看着眼前这苗条的女孩子小欣,华科俊医生还以为她走错门诊了。可是,小欣明确告诉他,自己就是来减肥的。

小欣参加工作不久,她告诉华医生,读大学时,她的体重有70公斤左右,这让她很是羡慕那些身材苗条的同学。参加工作以后,她开始下定决心减肥,控制饮食、加强锻炼、代餐、轻断食……通过半年多的努力,小欣成功减重15公斤多,效果非常好。可是,小欣本人对此并不满意,她说自己体重的目标是45公斤。为达到这

个目标,她用了许多方法,甚至用上了减肥药,可是不管怎么折腾,体重始终维持在50公斤出头。于是,经朋友介绍,小欣来到了减肥门诊。

从检查看,小欣的体重、体脂率和体脂分布都处于非常健康的状态,不宜继续减重。可让华医生感到无语的是,小欣仍然坚持要继续减肥。

采访中,华医生告诉记者,像小欣这样的减肥痴迷者在门诊中遇到不少,有的人明明一点都不胖,甚至还有点瘦,却天天想着减肥。其实,体质偏瘦的人减肥容易引起营养不良,导致体质虚弱,并极易造成胆结石及胃下垂、贫血和骨质疏松、子宫脱垂和血尿、脱发、记忆力减退等不良后果。因此,广大爱美人士减肥一定要适可而止。

误区二:长期用代餐来代替日常饮食

代餐饮食是一种可供选择的减重方式。它的优点是可以较为方便有效地帮助人们定量摄入能量和营养。但如果长期吃代餐特别是只吃代餐,容易影响肝肾功能,容易出现乏力、头晕、腹胀等不适,造成抵抗力下降等情况。

郑女士是华医生的一名患者。依靠代餐,她的体重从90公斤多

减到了70公斤多。看着日渐苗条的自己,郑女士很是欢喜地停止了代餐。可是没高兴几天,她的体重回升到80公斤,吓得她马上又换回了代餐。这样反复了两次后她就不敢停代餐了。两年多了,郑女士一直以代餐为主,虽然每日补充微量元素片剂,但还是出现乏力、头晕、眼花等现象,而且症状越来越重,月经也开始不规律了。

华医生介绍,代餐属于低能量或极低能量膳食,比如正常饮食一餐摄取热量2093千焦~4186千焦,按说明使用代餐就可控制在628千焦~2093千焦。以合格代餐产品辅助正餐、配合运动的确是减肥的有效途径。但现实中,不少人并不知道如何正确使用代餐。

研究表明,长期摄入代餐食品对心脏功能有影响,还会导致营养不良,影响免疫力与抵抗力,代餐所含膳食纤维与添加物更可能损害肝肾功能、增加心血管病发生风险,且恢复正常饮食后极易反弹。长期食用代餐,很有可能会出现明显的乏力、头晕眼花等现象,女性甚至会出现闭经等状况。

华医生提醒,代餐可以作为短期替代品,但不建议长时间食用,最好是“代一餐”或“代主食”。最好的“代餐”是营养密度高、热

量低的天然食物,可以根据食物的热量合理搭配,如用土豆代米饭、水果代饮料,多吃点黄瓜、冬瓜等热量低的蔬菜等,再结合适度运动,这样更健康,也不容易反弹。

误区三:餐餐吃水煮蔬菜

“在减肥过程中,一定要摄入适当的脂肪。”华医生说,很多人认为减肥就是减掉多余的脂肪,肥胖主要就是因为人体内的脂肪太多,容易形成脂肪肝等脂肪堆积,所以在减肥的过程中应该尽量减少脂肪的摄入或者不摄入。其实这是一种误区。

华医生的门诊有个年轻的女患者,她的减肥餐主要就是水煮蔬菜,再辅以一定量的水煮鸡胸肉、水煮鸭肉等蛋白质,很少碰油脂。就这样坚持了不到一个月,她就出现了比较严重的便秘,每天总是感到疲劳、焦虑、无精打采,严重影响了工作生活。

华医生提醒女孩子,油脂可以增加饱腹感,反而可以减少食物的摄入,此外,脂肪有助于体内各种激素、血糖和多种微量元素的平衡,所以不能简单地因为自身脂肪已经太多了,而通过一味地减少脂肪摄入的方式减肥,这种方法是科学不科学的,很容易损害自身健康。

让宁波人在异地更有“医靠”

艾才国

据《宁波日报》民生版报道:今年开始,宁波参保人在外地定点医院门诊就医、门诊特殊病种就医,在外地定点医院用个人账户资金购买非处方药,均可实现直接结算。

不断新增定点医院机构,扩大异地就医服务范围,破解药异地刷卡难……我市多措并举,打通异地就医“肠梗阻”,让宁波人在异地更有“医靠”。

“人在异乡,不要生病”,这句话说到无数人心坎上。当然,谁也难以避免头疼脑热,不担心异地“就医难”“报销难”,就成了老百姓的殷切期待。尤其是近年来,我市社会经济快速发展,人员流动成为常态,异地就医需求凸显。民有所

呼,政有所应。前些年,我市积极开展异地就医直接结算试点,解决了“从无到有”的问题;这两年,异地就医改革不断深入,经验不断积累、统筹覆盖不断扩大,正在努力实现“从有到优”,让群众异地就医省心又省力。

其实,让宁波人在异地更有“医靠”,也同时做大了外人在宁波便捷就医的“蛋糕”,这是一个双向奔赴,惠及广大人民群众的民生福祉,是健康中国建设的题中应有之义。

优化异地就医工作没有最好,只有更好。让我们努力克服困难挑战,急群众之所急,想群众之所想,将异地就医工作抓紧、抓细、抓实,把医疗保障网织得更密更牢,让群众就医更有获得感。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)