

11年免费送邻里端午粽 北仑阿姨昨送出第60001个粽子



胡阿姨在包粽子。

(孙肖 许天长 摄)



胡阿姨包的粽子。



(孙肖 许天长 摄)

凡人星事

记者 孙肖 许天长
通讯员 叶晶晶 郭银燕

中国人对节日的浪漫，常常会通过不同的食物来表达。每到仲夏端午前夕，北仑柴桥芦北社区的胡安琴家中就会粽叶飘香，她开始忙着包粽子、送粽子，这样忙碌的节奏要持续到端午前一天，而这一干就是11年。这不，今年的送粽子行动又开始了，不过昨天比较特别，她送出了自己包的第60001个粽子。

“十一个年头了，你每年都给我送粽子，难为你每年都记得，阿琴的粽子味道赞足嘞！”今年90岁的王瑞鑫大爷就住在胡安琴家楼上，每到端午前夕，胡安琴会把今年包的第一份粽子送往王瑞鑫家。而收到她粽子的不仅仅是周围的街坊邻里，还有子女不在身边的老人、孤寡老人和老兵群体。

“大家都是乡邻，有的人家工作忙没空包粽子，有的人家不会包粽子。他们爱吃我做的粽子，我也很开心。”胡安琴告诉记者，从上周末开始，她已经先后采买了150多公斤糯米、各类包粽子用的辅料。据街坊邻居介绍，胡安琴

是个乐天派，待人热情，乐于助人，每年端午节前都会义务给街坊邻居包粽子，每家少则几十只，多则数百只，豆沙、赤豆、蜜枣等各种馅都有。

胡安琴包粽子很有一手，不但包的样子精美，而且速度也很快。只见她双手将粽叶卷成漏斗状后，用勺子舀入适量糯米，然后将糯米充满压实，再用细绳打个结，动作麻利优美。一张张翠绿的粽叶在胡阿姨手中翩翩起舞，忽而四四方方，有棱有角；忽而又一头尖尖，好似龙角，一个个有模有样的粽子陆续诞生。刚包好的粽子，碧绿碧绿的，看着十分诱人。

除了传统的粽子，胡安琴还会

包上几个“抱子粽”“笔架粽”“狗头粽”等。“我包着也就图个稀奇，这都是老底子的手艺了，送给小朋友，他们瞧着喜欢。”胡安琴自豪地展示着她的传统工艺，并表示一天里最多能包600个粽子，每年基本定量是做6000个粽子。

“包粽子是体力活，一天下来腰酸背痛，但她从来不开声。”胡安琴的老伴李杰静告诉记者，为了让妻子轻松点，他现在也开始帮忙给她打下手。胡安琴笑着说：“老公一起帮忙，轻松不少，也让这件事变得更有意义。”

芦北社区一居民说，邻居们收到的不仅仅是胡阿姨的粽子，更是一份邻里情。

让“逆行英雄”无后顾之忧 宁波民间救援队有了专业保险保障

本报讯(记者金鹭 通讯员宁波)宁波的应急救援志愿者有了免费、专业的风险保障。昨天，宁波市志愿服务基金会与人保财险宁波市分公司签约，为宁波市志愿服务基金会认定的1000余名救援队员免费提供保险。

在保险条例中，除在全球范围内应急救援服务外，还对志愿者在拉练、集训、技术比武等活动过程中，发生的意外事故、住院医疗、重大疾病等，提供每人80余万元的保障。

“本次捐赠救助保险，旨在为宁波的应急救援志愿者免除后顾之忧，让他们在付出辛劳的同时，感受社会真诚的关爱。”人保财险宁波市分公司副总经理邱不萍说。

记者了解到，宁波应急救援志愿者队伍已成为应急保障工作的民间组织力量，发挥了重要的补充作用。

数据显示，目前宁波市共有注册志愿者215万人，志愿服务组织1.4万余个。这些年，宁波的社会救援队伍曾作为专业救援力量多次参与长三角地区城市内涝、洪水、台风等灾后救援工作。今年2月，他们的身影还出现在土耳其地震灾区。

记者调查发现，不少救援队即便有能力为队员购买保险，但市场上鲜有保险公司推出专业的救援险。条件稍好的救援队，大多会选择两种替代产品，即意外伤害险和户外专业领域保险。而这些保险多数会标明“明知存在危险还前往，保险公司可以不予理赔”的条款。一旦出现状况，理赔也可能遇到麻烦。

“此次签约，就是要解决此类痛点，让广大应急救援志愿者能义无反顾、精准高效提供应急救援服务。”宁波市志愿服务基金会理事长俞宁说。

守护老年人眼部健康



昨天是全国爱眼日。当天上午，海曙鼓楼街道党建联建单位宁波眼科医院医务人员来到鼓楼同心荟，为文昌社区的老人进行眼科义诊。现场，老人们在医务人员引导下依次接受视力检查及白内障检测。医务人员仔细查看老人眼部健康状况，还不忘提醒老人如出现视力下降、视物模糊等情况，一定要及时到医院就诊，早发现、早医治。

(徐能 忻之承 摄)

护航2023高考

护航倡议、接送服务……

海曙春城社区携手企业助力高考

本报讯(记者陈朝霞 通讯员裘保莉 陈洁 陈蝶尔)昨天，海曙区望春街道春城社区党委联合宁波轨道交通SG6108标宏润建设党支部开展助力高考志愿服务活动，社区和企业携手在望童北苑南区南二标段拱门处设点送祝福。

摊位前挂满了一串串载着美好祝福的“鸿运牌”，志愿者们向考生及家有考生的居民派发“高中”大礼包——定胜糕和粽子礼盒。

寒窗苦读，花开六月，这是所有学子人生的重要时刻，也是牵动万千家长的重要时刻。今年春城社区辖区有20余名高考考生，为给考

营造良好的迎考环境，春城社区在微信网格群、小区业主群、小区宣传栏等处转发、张贴、传播“护航高考”倡议——“高考期间，请各位居民车辆进出小区关闭报警系统，非必要勿鸣喇叭，以防干扰考生复习与休息”……

此外，社区还积极排摸考生家

庭现状，对接考生需求，提供相应的志愿服务。

社区和企业携手定制的“服务清单”中，还有“爱心车队”为出行不便的考生提供“中考接送”服务，企业则发挥项目部人才资源，为有意向填报理工类的考生在考后提供专业填报志愿咨询服务。

严控噪声

今天是2023年高考首日。为了给广大考生营造舒适、安静的备考和休息环境，昨天晚上，镇海区九龙湖镇综合行政执法队队员来到居民区附近的工地，要求施工方在高考期间晚上全面停工。随后，队员们来到辖区一公园内，对跳广场舞居民进行劝导。

(陈结生 毛松 摄)



村里众筹建“杨梅路” 34户梅农越走越“甜”

记者 戎美容 通讯员 毛家栋

小山干峰是余姚市大隐镇云早村旱溪头自然村一座普通的小山丘，离村主干道较远，山上也没有村民居住。就这么一处杳无人烟，近几天，成了当地村民口中念叨的地儿。

“那条泥泞的山路通啦，路铺得可好喽！”“过几天，我们可以叫上海亲戚来吃杨梅啦。”

59岁的村民毛祖芳听到这个消息后，乐得合不拢嘴。以前每年到了吃杨梅的时候，他是既欢喜又担忧，欢喜的是可以摘点自家的杨梅，寄给远在外地工作的孩子尝尝鲜，以慰思乡之情；担忧的是这时

节最容易下雨，通往山上唯一的小路就会泥泞不堪，自己也不知摔过多少回。

如今这条泥泞路变成了平整的沥青路，“今年上山方便许多，实在是大感谢啦！”毛祖芳口中的这条路长约1.5公里，连着小山干峰，村里有34户梅农的杨梅树在山上，有200多亩。

若干年前，村民们向云早村第二前哨支部书记洪康德抱怨过此事，这位热心的书记也一直把修路之事放在心上，但要铺沥青路，预算费用在6万元左右，在经过对34户村民挨家挨户的走访后，洪康德发现，这些村民以老人和妇女为主，经济实力普遍一般，要让村民

承担修路费用，几乎是不可能。此后，修路的事情一再搁浅。

今年4月，眼看又是一年杨梅季到来，这一次，洪康德下定了决心，要将小山干峰的“杨梅路”修成。在前哨支部会议上，洪康德打算众筹修路，他首先表态愿拿出1万元作为修路资金。

“我也是一个70多岁的老人了，每次看到年老的村民在山上走，生怕出什么事。这条路如果能修好，也是长久的好事，否则我心里不踏实！”洪康德的这番发自肺腑的话感染了村党员。“我支持！我拿出1万元！”“好！我也捐1万元！”党员洪柱军和洪丰相继响应，在众人的支持下，很快筹集到

了4万元，但仍有2万余元的缺口。

随后，洪康德找到了云早村党总支书记洪湖，说明了有关情况，一周后，洪湖主动联系洪康德并表示，经过村集体讨论，小山干峰“杨梅路”修建还需要的2万余元资金缺口，由村集体出资补助，并且今后村里如果有类似的“杨梅路”需要修建，村集体都会根据实际情况，最高补助30%的资金。

资金问题得到解决，村民们心心念念的“杨梅路”终于在前不久修成了。

如今，新修好的山路不仅下雨天不再泥泞，还可以容纳一辆小货车运送杨梅，村民再也不用为了杨梅采摘问题头疼了。

抽烟喝酒日夜颠倒 30岁小伙突发脑梗

说说身边事 给你提个醒

通讯员 李璟璟 徐晨燕
记者 陈敏

30岁的王先生怎么也没想到，一觉醒来居然中风了，而且因为错过了溶栓治疗的窗口期，已经失去了手术机会，目前只能在医院接受保守治疗。医生说，罪魁祸首是他吸烟喝酒、日夜颠倒的不良生活习惯。

王先生是一名自由职业者，经常熬夜写稿子。他是十足的夜猫子，凌晨才睡，中午才起床。王先生还是一个老烟民，一天一包烟雷打不动。三天前的晚上，他和朋友聚餐一直到凌晨回家，之后又熬夜到3点才迷迷糊糊睡觉。他像往常一样第二天早上11点起床。令他吃惊的是，想从床上坐起来，发现右边的身体移动不了，就拿出手机打给家人，发现说话口齿不清，唾沫都吞不下去了。

最终家人把他送到了李惠利医院急诊，一查竟然是脑梗。由于王先生脑梗发生时间已经超过了4.5小时，错过了溶栓治疗的窗口期。

“不良生活习惯所致。”接诊的任王芳医生为此深感惋惜。临床上像王先生这样30岁的中青年并不少见，这和年轻人吸烟、经常熬夜等不良生活习惯相关。

任医生告诉记者，老百姓口中的脑梗、脑中风在医学上叫缺血性脑卒中，引起脑卒中有两大危险因素，一是无法干预的危险因素，像年龄大于55周岁，有脑卒中家族史。二是我们可以干预的，像高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、吸烟、肥胖、熬夜、缺乏运动等。

“良好的生活习惯可以大大降低脑卒中的发生率。”任医生提醒年轻人要戒烟限酒，尤其是要避免长期熬夜，平时要适当运动，饮食上也要避免暴饮暴食，避免长时间摄入高糖高脂食物。

“时间就是大脑，早期识别脑卒中很关键。”任医生为此介绍了脑卒中的快速自我识别的三个步骤：一是看脸，一张脸部是否对称，嘴巴有无歪斜；二是查肢体，两只胳膊或两条腿，一边没有力气，抬不起来；三是聆听说话，讲话口齿不清。

“只要有上述其中一条的症状，请立即拨打120。”任医生表示脑卒中的救治越快越好，不要有任何延迟。

莫让烟头堵塞了文明通道

民声

据昨天《宁波日报》民生版报道，今年6月6日是第50个世界环境日，一场以“烟头不落地 清爽家园迎亚运”为主题的新时代文明实践拉横幅，百余名志愿者向烟头宣战，以清爽面貌喜迎亚运会。

烟头虽小，就产生在烟民嘴边，丢弃烟头，只在“弹指间”；烟头很“大”，乱丢的烟头折射出一个人、一座城的文明素养。

让烟头不落地，一是需要市民主动配合，从源头上掐灭公共场所的香烟。“无烟单位”“无烟办公室”“无烟会议室”的使许多干部职工因此戒掉了吸烟的不良习惯，但远离“烟雾缭绕”的环境、躲开二

手烟的危害，并非易事。吸烟的市民需要自觉，为了自己和其他人健康，严禁在公共场所吸烟。二是加大宣传力度，积极引导。近年来，我市部分街道社区创新开展“捡烟头赠礼品”等活动，吸引了众多市民广泛参与，通过捡拾“被忽视的文明”，不仅有效提升了市民的文明素养，还引导大家主动以城市主人翁的责任感共建共治共享美好宜居城市。要多推广类似活动，引导市民从身边事做起、从小事做起，用实际行动支持文明创建。

营造干净、整洁、有序、美丽的城市环境，需要我们从“不让烟头落地”这样细微的举动做起，共同践行文明健康、绿色环保的生活方式。

(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)