

前湾新区这所农村初中走出了亚运会射击裁判和运动员



记者 张凯凯 通讯员 孙逸错

杭州第19届亚运会开幕在即，位于宁波前湾新区的庵东初级中学传来了一个令人骄傲的消息：该校教师王建迪将在亚运会上担任射击项目国内技术官员（NTO），他也是杭州亚运会射击项目竞赛的裁判。几天前，王建迪收到了亚运会组委会的通知，将于9月20日启程赴杭州报到。“能以NTO的身份参与亚运会，我很荣幸。”王建迪兴奋地说。

自2006年成为射击项目国家一级裁判员以来，他多次担任省运会、学青会及省市重要赛事的执裁工作，还被评为国家优秀裁判员。

王建迪对于射击的热忱，始于初中时期的射击运动员经历。他的母校正是庵东初级中学的前身——庵东中学初中部。自1991年单独建校以来，这所传统射击强校孕育了不少射击能手，像王建迪一样学成归来反哺学校的老师也不在少数。

正是一代代薪火相传，才有如今的人才辈出。今年的亚运会赛场上，毕业于庵东初级中学的冯思璇将参加女子25米手枪（个人/团体）项目比赛。

这个土生土长的庵东姑娘于2015年入读庵东初级中学，同期被选拔进入校射击队，因颇具射击天赋、成绩突出，校射击队将这个“好苗子”推荐给宁波体育运动学校。就这样，接触射击仅2个月的



王建迪指导学生射击。

（孙逸错 摄）

冯思璇，于2015年11月入选宁波体育运动学校射击队，开始了她的射击生涯。

因在2019年全国锦标赛上表现出色，冯思璇成为国家射击队的一员。从这一年开始，冯思璇在国内外比赛中崭露头角，频传佳绩。

2019年全国青运会上，17岁的冯思璇连夺体校甲组女子25米手枪个人及团体、女子10米气手枪个人及团体的4枚金牌。

去年10月，在埃及开罗举行的射击世锦赛女子运动手枪团体决赛中，冯思璇与队友罗紫照、姚子寻携手击败韩国女队，夺得金牌，并在资格赛中联手打出867环的优异成绩，打破该项目的世界青年纪录。

今年4月，在射击世界杯秘鲁利马站的比赛中，冯思璇夺得女子25米运动手枪金牌，这是她获得的第一个成年组世界冠军，也是女子25米运动手枪项目浙江运动员的首金。同年8月，冯思璇摘得射击世锦赛女子25米标准手枪个人和团体双料冠军，这也是她首次夺得世锦赛金牌。

从教学楼顶楼的简易射击训练棚，到校园一角的射击队小屋，尽管训练环境不算好，但对于王建迪、冯思璇等“射击人”而言，这里就是“梦开始的地方”。穿厚重的训练服满身大汗，用激光枪代替真枪训练……这支队伍总能克服困难，不惧挑战，走出了一位又一位优秀的“射击人”。

今年浙江省第七届青少年阳光体育射击比赛上，庵东初级中学射击队共获5金5银3铜，居奖牌榜首位，并获得本次比赛初中组团体总分第一的好成绩。在过往的各类赛事中，庵东初级中学射击队也屡次获得好名次。

30多年来，庵东初级中学一直致力于射击项目的训练和推广，并取得了相当优秀的成绩。

“孩子们得知自己的老师和学姐将以裁判员和运动员的身份参加亚运会后，都很自豪。”该校校长赵先忠表示，很多孩子将来未必会走上射击运动员或者裁判员的专业道路，但是这段射击经历会留下美好回忆，在未来道路上激励他们砥砺前行。

他是宁波最年长的在职村医



记者 陈敏 通讯员 朱婷婷

昨天一早，孙武宁医生跟往常一样，早早来到象山县东陈乡岳头村卫生室，打开电脑开始一天的工作。而此时小诊室内已经挤满了村民，有找他签约家庭医生，有专门找他针灸治疗的……听说有记者来采访，村民纷纷夸赞：这是最好的医生！态度好，技术也好！只要我们需要，阿公总能随叫随到。

孙武宁今年86岁，做了64年的村医，是宁波市目前在职的最年长的村医。

1959年，23岁的孙武宁高中毕业，被选派担任村里的“赤脚医生”，从背上药箱的那一刻起，他64年如一日地守护着村民几代人的健康。

岳头村地处海边，村民常食生冷海鲜，易发肠胃炎。细心地孙武宁发现，按老办法吃药打针，恢复慢、花费多。经四处打听，他得知丹城大磙头村有位“土郎中”会针灸治疗，而且对治疗肠胃炎特别灵，便拜“土郎中”为师。此后很长一段时间，他每天早起步行5公里多，来大磙头村学习，下午赶回

岳头村卫生室。与此同时，他上山挖药，下田临床实践，逐渐摸索出一套独门医术，短短一两年时间，就让村民基本做到小病不出村。

在岳头村卫生室，常见孙医生给人治疗中暑发痧、急性吐泻。他手上的器械很普通，银针刺穴位，辅以骨片外刮，不用吃药打针，当即缓和症状，病人赞其“一针灵”。孙医生名气大了，附近新碶头、大塔、西庄、东陈等村群众也常来求诊，很多时候半夜三更还有病人找他。他随叫随到从无架子，最多一次一个晚上上门为7名患者针灸治疗，等最后一名患者完成针灸治疗，天已大亮。

“医者仁心，不求回报。”这是孙武宁的从医原则。他平常为病人做针灸治疗从不收费，所用药物能省则省，仅收药物成本费。20世纪80年代初，不少农村“赤脚医生”转型开设个体诊所，可孙武宁依然做着清贫的村医。有人劝他：“凭你这一手好医术，收费提高点，日子就滋润了。”孙武宁却摇摇头回答：“乡里乡亲的，早医出了感情！”

2004年，东陈乡卫生院准备聘请孙武宁去坐诊。岳头村的村民



孙武宁医生在为村民做检查。（陈敏 朱婷婷 摄）

依依不舍，委托村干部多次向乡里说情。乡卫生院领导深受感动，特别在岳头村增设了医疗点，聘请孙武宁为社区医生，承担岳头村的基本公共卫生工作。孙武宁虽已86岁高龄，但他每天接诊患者三四十人次，每年家庭医生签约数400余人，随访2600余人次，签约量和随访量在东陈乡卫生院名列前茅。

一晃已过64年，孙武宁已从当年的阿哥变成了阿公。提起他的恩情，岳头村几代村民如数家珍。64年来，孙武宁为拿不出医药费的患者除垫、免除治疗费，为特困户患者送医送药，为全体村民垫付家庭医生签约费……只要村民有需

要，孙武宁依旧随时出诊。更让村民感动的是，为方便白天上班的村民就诊，他还主动把坐诊时间延长到晚上。

孙武宁的付出，老百姓看在眼里记在心里。这几年，孙武宁获得了无数荣誉：1993年被评为“全国优秀乡村医生”，2012年被评为“最美象山人”，2013年被评为“宁波好人”，2019年被评为“宁波市四星级家庭医生”，不久前他又被评为“象山县第二届道德模范”。

面对这些荣誉，孙武宁显得有些不安，这位老村医诚挚地说：“我只是一名普通医生，为村民办点实事是应该的。”

中秋国庆假期首日 火车票今天开售

预计整个假期客流量将保持高位运行

本报讯（记者李芮 范洪 通讯员徐峰）期盼已久的中秋国庆假期快要到啦！今年中秋国庆“双节合一”，假期从9月29日持续至10月6日，长达8天。按当前铁路客票预售15天的规定，中秋国庆假期首日的火车票今天开售。

记者了解到，不少旅客会选择购买假期前一天的火车票。截至记者发稿前，9月27日从宁波开往杭州、上海、长沙、南昌、合肥、福州等中短途热门旅游城市的大部分火车票已售罄，只有少部分城市有余票。

据铁路宁波站有关负责人介绍，今年中秋国庆假期时间长，旅客出行意愿强烈，探亲流、旅游流相叠加，预计假期铁路客流量将呈现强劲增长的趋势。从客流量的走势来看，此次假期开始和结束时，铁路宁波站的客流量将达到最高峰，且整个假期客流量都将保持高位运行。

针对可能出现的客流量高峰，

铁路部门合理安排了今年中秋国庆黄金周运输期限，运输期限在假期前后各延长2天，达到12天，超过历年黄金周运输期限。

铁路宁波站工作人员提醒没抢到火车票的旅客，一定要善用候补购票功能。铁路部门发布的数据显示，“铁路12306”候补购票兑现成功率并不低。因此，旅客可以通过提报多个“日期、车次、席别”组合的候补订单，延长候补兑现时间，来增加候补成功率。

除此之外，铁路部门提醒旅客，不同城市不同火车站的车票起售时间有差异，例如铁路宁波站为每天9点30分，上海虹桥站为每天13点30分，杭州东站为每天10点30分。

计划去不同城市旅行的旅客，可提前通过“铁路12306”中的“起售时间”功能，查询指定车站的起售时间。若无法买到直达车票，旅客也可以购买联程车票，通过分段乘车的方式满足出行需求。

从接受帮助到回馈社会 葡农的善举让爱心延续



记者 王博 通讯员 石海彤

昨天，鄞州区邱隘镇敬老院内，老人们围坐在一起，一边吃葡萄，一边说说笑笑。

这些葡萄，都是爱心农户黄冬仙送来的。看到老人们吃得开心，黄冬仙的脸上挂满了幸福的笑容。

为什么要送葡萄？黄冬仙告诉记者：“自己这一路走来，得到过很多人的帮助，现在我条件好了，也想献一份爱心。”

今年52岁的黄冬仙是台州三门人，2007年，她和丈夫一起租地种植葡萄。靠着丈夫的精心管理，最多的时候两人种植了上百亩葡萄，日子过得一帆风顺。

可好景不长，2013年，黄冬仙的母亲做饭时不小心摔倒，不幸离世；2016年，她丈夫因病医治无效去世；2018年，黄冬仙的父亲遭遇车祸，也不幸离世……一连串的打击，让黄冬仙几乎崩溃。可

生活还要继续，面对生计，她选择了苦苦支撑。

那段最难熬的日子里，黄冬仙独自一人起早贪黑，学技术学管理，边带孩子边经营，把葡萄园打理得井井有条。

2021年6月，葡萄园里的夏黑、甬优、醉金香等品种葡萄迎来丰收，但不幸再次降临——黄冬仙在运送葡萄途中，被车撞伤，导致脑部、肺部出血，鼻骨和肋骨多处骨折。

这场意外，让本就困难的家庭雪上加霜。葡萄的销售、巨额医药费，都给这个家带来了巨大压力。此时，鄞州区慈善总会伸出援手，不仅组织志愿者帮忙采摘，还号召爱心人士积极购买葡萄。

伤势好转后，为回报大家的雪中送炭，黄冬仙主动把葡萄种植培育、管理的经验分享给周边农户，陆续送出价值4万多元的有机肥和新品种葡萄苗，还每年定期向敬老院、学校等赠送新鲜葡萄。作为邱隘镇回龙村的一员，连续几年春节，她都自掏腰包，给村里的残疾人和孤寡老人发过节红包。

海曙举办纪念王应麟诞辰800周年书画展

本报讯（记者陈朝霞 通讯员袁保莉 李菲）《三字经》可谓家喻户晓，而且被联合国教科文组织定为世界性的启蒙教材，其作者是宋代大儒、宁波名贤王应麟，今年是王应麟诞辰800周年。前天，“濯缨沧浪——纪念王应麟诞辰800周年”陶然草堂师生作品展，在宁波教育博物馆开幕。海曙文艺爱好者以书画的形式，纪念这位集硕儒、清官、良吏于一身的甬上先贤。

记者在现场看到，展出的60余件书画作品把对这位甬上先贤的崇敬倾注于笔端。作品中，国画有山水、有花鸟，或浓重或淡雅；书法以端庄多姿的楷书居多，还有畅

快自如的草书、温文尔雅的行书、古朴典雅的隶书、整饬严谨的篆书。

海曙区书协主席毛燕萍告诉记者，本次展览以王应麟《三字经》和王应麟诗文为主题，作品由陶然草堂师生自愿报名，并经过5个多月认真创作完成。

参展作者中，有在全国、全省展览中多次获奖、多次入展的知名书法家，有中国美术学院书法专业的研究生，也有省、市、区书协的会员，还有学书画不久的小朋友。

据悉，本次展览由海曙区委宣传部、海曙区文学艺术界联合会主办，将持续至10月12日。

让去者善终留者善别



张军停

据昨天《宁波日报》民生版报道，这几年，宁波开始在安宁疗护领域进行积极的探索。据统计，截至今年4月，宁波共有安宁疗护病房38个、床位279张，配备医护人员167名，全市累计服务临终患者2600余名。

生老病死，一直是人们忌讳谈论的话题，但它是每个生命自然的归宿。如何让处于终末期的患者有质量、有尊严地走完人生最后一段旅程？安宁疗护这一医学治疗与人文关怀兼具的服务给出了答案。

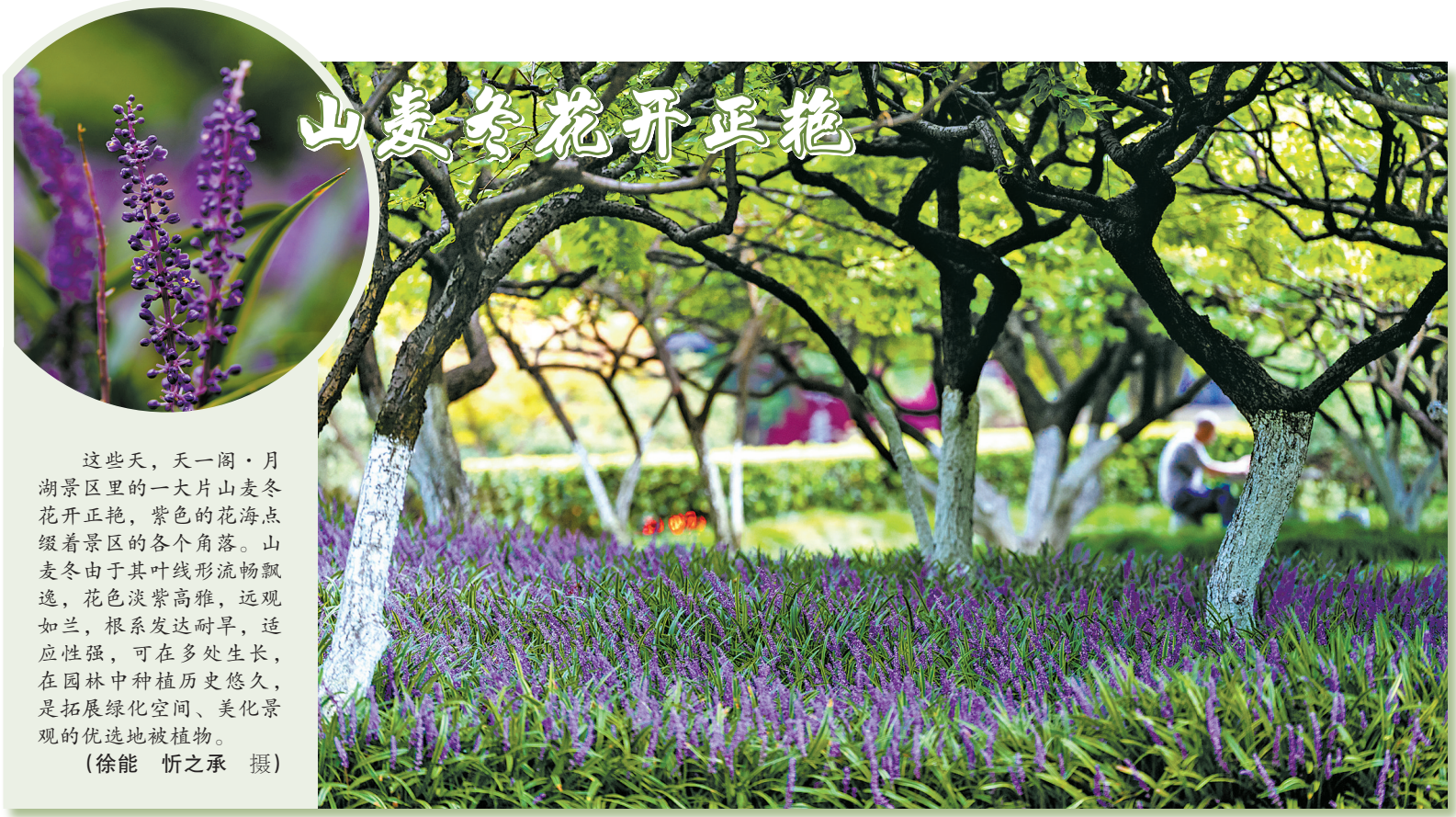
随着医疗水平的不断提高，延长生命似乎是一个经久不衰的话题。在生命的最后如何离去，已成为越来越多的患者和家属所关注的焦点。宁波医院安宁疗护病区倡导对患者提供身体、心理、精神等方面的照料和人文关怀，减轻患者的痛苦和不适症状，提高生命

质量，帮助患者舒适、安详、有尊严地离世，让逝者安详、生者无憾、观者安顺，让生命的最后一程充满温暖。

安宁疗护病区的设立，其实就是在传播生命文化，注重的是病人在力量的提升，有面对死亡的勇气；不是单纯地通过注射吗啡类止痛药物来减轻躯体上的痛苦，更多的是协助临终者找到生命的意义与价值，从心理和精神层面给予必要的帮助和支持，让患者不再积极应对冲击，直面死亡，向死而生。

“生命有如渡过一重大海，我们相遇在这同一狭船里”，在这万物生长的季节，让我们携起手来，去邂逅另外一个群体，为他们的生命提供真挚的关怀和温暖的陪伴。笔者相信，通过我们大家的努力，可以让逝者在人世间不再留有遗憾，让患者生命的末期更有质量、更有尊严，让每个人都能生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）



这两天，天一阁·月湖景区里的一大片山麦冬花开正艳，紫色的花海点缀着景区的各个角落。山麦冬由于其叶线形流畅飘逸，花色淡紫高雅，远观如兰，根系发达耐旱，适应性强，可在多处生长，在园林中种植历史悠久，是拓展绿化空间、美化景观的优选地被植物。

（徐能 忻之承 摄）