

纵身一跃!56岁教师跳江救人

暖新闻

【记者沈莉萍 通讯员乌雯雯】前天早上，奉化的县江兴奉桥附近发生惊险一幕：一名女子落水！危急时刻，56岁的李平达奋不顾身跃入水中，将她救上了岸。

“快去拿竹竿！”当天早上6点50分左右，在县江边跑步的李平达正准备回家，突然看到有几个人围在护栏边大声喊叫。凑近一看，原来是有人落水了！一个穿着黑色羽绒服的女子正漂在水面上，眼看就要漂远了。情况危急！如果等着找到竹竿再救人恐怕来不及了。李平达当机立断，连衣服、

鞋子都来不及脱，纵身一跃，跳入江中。

他迅速游到落水女子身边，用一只手从背后将她托住，另一只手奋力划水，向有爬梯的水位监测站方向游去，全力将女子托上爬梯，并在众人的帮助下将她救上了岸。整个过程约用了10分钟。

“当时根本没有想过水冷不冷，就想着我会是好人啊！”视频在朋友圈转发后，引来许多网友的点

赞：“人民的好教师，能教书育

人，也能舍身救人！”“好人好报，一生平安！”

李平达到家后，手已经冻得打不开指纹锁了，只好打电话叫妻子开门。洗完澡，他裹着被子还冷得直打颤。在妻子的追问下，李平达才简单地说了救人的事。

记者了解到，李平达原是奉化区锦屏中学的校长，目前在奉化区奉港中学担任教育顾问，有着30多年的从教经历。他以教书育人为己任，曾被评为市、区两级先进工作者，获奉化区第六届育人奖。

同事们都说他为人谦和热心，乐于助人，深受师生爱戴。三年前，学校一名新生因腿脚无法站立影响日常活动。李平达不仅自费为学生买轮椅，方便他出行，还考虑到初中阶段的孩子性格较为敏感，特地将这

名男生安排到了男班主任

陈旺盛带的班级，请陈老师在日常学习、生活上多加照顾。

平时李平达更是自律的代表。他总说要给学生做榜样，每天风雨无阻第一个到校，许多同事说他几乎从未缺勤过，每日还要仔细巡视校园的角落，微信运动步数常年霸占朋友圈榜首。

听说李平达下水救人感冒严重，大家纷纷打电话慰问他，叮嘱他保重身体。

当记者联系上李平达时，电话里传来浓重的鼻音。对于救人义举，李平达没有多提，反而轻描淡写地说：“这是件很小的事情。我会游泳，又是男人，怎能不救？看到这种情况，别人也会这样做的。”在这个微寒的季节，这位56岁的老教师，用一次奋不顾身的救援，完成了最好的“言传身教”。

说说身边事 给你提个醒

剪坏两把钳子手指才解脱 小心这种网红戒指“咬手”

【记者李睿清 通讯员石诗雯】戒指卡手不稀奇，但硬到剪坏两把钳子的戒指，你见过吗？前天早上，宁波市消防救援支队特勤大队就遇到了这样的情况。



剪坏两把钳子的网红戒指。
(通讯员供图)

前天一早，一名高中生举着手来到消防救援队求助。只见他右手无名指被一枚戒指死死“咬”住，指尖因缺血已肿胀起来。

消防救援人员见状赶紧取来大力钳、尖嘴钳、环形切割器等工具，尝试救援。“本想直接用工具把戒指剪开，却不想剪坏两把‘钳’。”参与救援的一名消防员说，两把钳子的顶端均被崩断，但戒指仅受了“皮外伤”。所幸被困学生的手指并无大碍。

为何这枚戒指这么“硬”？原来，这与它的材质有关。消防员告诉记者，这枚戒指由钛钢制成，又是实心制作，所以特别难剪断。据了解，钛钢又名316L不锈钢，具有高强度、耐腐蚀等特点，因其光亮的外表和便宜的价格，近年来常被当作贵金属的替代品，用于制作首饰。

“这已不是我们第一次处理钛钢戒指卡手了。”特勤消防救援大队的消防员告诉记者，今年以来，他们已遇到5起类似事件。消防员为此提醒，孩子在佩

戴、把玩钛钢制成的饰品、玩具时，家长应多加留意，以免意外发生。如手指或其他身体部位被卡住，切忌生拉硬拽，可采用润滑法、抬高法、冰冻法等方法，尝试脱困。如果饰品或玩具卡得较紧，可以抬高被困肢体，静置10分钟左右，通过血液回流，让肿胀部位消肿。随后，再将被困部位浸在冷水中3分钟至5分钟，利用热胀冷缩的原理，让饰品或玩具与肢体间产生空隙后摘下。此外还可以尝试鱼线法，将鱼线的一头穿过饰品或玩具，并对肢体进行缠绕，通过勒紧被困部位，让肢体变紧实变细，从而脱困。如果家中没有鱼线，也可用毛线代替。若上述方法皆无效，应及时就医或向消防部门求助。

社区“老年食堂”来了年轻客人

记者 陈结生
通讯员 刘雨 林瑞汝

在江北区文教街道大闸社区，有这样一家社区“老年食堂”，日均接待年轻人200多个，占到客流量的90%以上。年轻人爱上社区“老年食堂”，会影响老年人吃饭吗？

大闸未来社区邻里食堂位于宁波万象城商圈，旁边有许多办公大楼和居民小区。在食堂门口处，贴有“长者优先”标识。食堂环境温馨舒适。

上午10点半，不少老人陆续前来就餐。有炒菜、蒸菜、凉菜等50多种菜品，荤素搭配，色香味俱全。食堂针对老年人推出了一荤两素、两荤一素、两荤两素三种套餐类型，价格从8元至12元不等，60岁以上老年人可享受原价6折的优惠。

当老人们基本吃完饭后，食堂不断有年轻人涌入，一眨眼的功夫能容纳80个人的就餐区几乎坐满了人。

店长王央平告诉记者，他经营餐饮已经有10多年了，在大闸社区办食堂的同时，在慈溪也经营着一家餐饮店。去年11月，食堂刚运营的时候，主要是面向老年人群体。但是后来他发现，长期在这里就餐的老人都很节俭，一餐消费大多8元或10元，很少有高消费的。

“他们的消费习惯对于食堂经营者来说无法实现收支平衡，老年食堂一天的营收都抵不过另一家餐饮店的零头。”于是，王央平开始去附近企业一家家上门做广告，积极开拓年轻客户。为了更符合年轻人的口味和消费习惯，他们还调整了菜品、价格，开设包厢，吸引更多年轻人前来就餐。

“经过一段时间的努力，现在来的大部分顾客是年轻人了，大概每天有200人，是在附近工作的上



▲年轻人正在“老年食堂”吃饭。 图片均由陈结生摄



▲大闸社区“老年食堂”一角。



▲服务员把菜端了出来。

班族。许多还以公司的名义进行统一采购，比如有一家公司就有80多名员工在这里就餐。”王央平表示，年轻客流的引入，是一种三方共赢的模式，既能让年轻人吃得健康放心，又能在一定程度上缓解经营压力，让食堂良性运转，持续提供助老服务。

食堂专门为老人设置了暖心舒适的“爱心座位”，另外在时间上采取错峰就餐。“老年人开饭早，上午10点半就开始用餐了，这时候给他们提供的饭菜口感较清淡，软烂易消化。11点半以后是年轻人的用餐高峰，此时菜品会作出相应调整，年轻人喜爱的麻辣鲜香口

味就开始登场。”王央平说。

“20元左右，一荤一素，有免费的汤，非常实惠！”在附近工地上班的丁海明说，以前下班之后不知道去哪吃，如今社区开办的“老年食堂”成了他的首选，让像他这样在城市打拼的年轻人有地方好好吃饭。

车厘子“甜蜜上市”，今年价格咋样？

预计整体价格会低于往年

【记者孙佳丽 通讯员卢勇 吕亮】“这是黑车厘子，品种为Santina，直径比一枚1元硬币大一些，单箱（5公斤）批

价格在1100元左右。”南洋水果行合伙人朱国军说，“这几天车厘子的价格，比刚上市时已经降了很多，我们每天能卖出150箱左

右。”

随着天气转凉，车厘子、草莓、枇杷等水果纷纷上市。昨日上午，宁波果品批发市场南洋水果行里，车厘子占据了“C位”。

南洋水果行是批发市场内首批开卖车厘子的商户。朱国军介绍，今年车厘子的上市时间比往年提前了半个月。

“还记得在11月初，同样规格、同样品种的黑车厘子，单箱批发价要1900元，4J级黄车厘子的价格跌了40%以上。”车厘子上市不久，批发市场里主要有黑车厘子和黄车厘子两个品种，主要产自智利、澳大利亚。”宁波果品批发市场相关负责人说。

该负责人介绍，影响车厘子价格的因素，包括品种、规格、运输成本及供需关系等。今年智利车厘子采摘时间早，品质好于往年，刚上市时到货量少、空运成本高，价

格自然大涨。这些天价格虽有所下降，但还是比较贵。

记者走访市区多家水果店了解到，很少看到车厘子的身影，不少商家表示，要等价格再下来些才会进货。“我们推出的预售款车厘子价格实惠，主要用来吸引客流。前日刚结束预售，宁波地区预售量达到465箱。”华润万家宁波地区相关负责人说。

如果消费者想吃更实惠的车厘子，还要再等等。日前，智利水果出口商协会下属樱桃委员会发布车厘子产量预测，新产季智利车厘子出口量预计能达到47.7万吨，出货量预计较去年同期增长15%。记者从批发市场获悉，20天后，今年下半年的首批海运车厘子将会到货。届时，运输成本大大降低，到货量明显增加，车厘子价格也会大幅度回落。

“据业内预测，今年进口车厘子的价格整体低于往年。也许现在在一公斤车厘子花的钱，到时候可以买两箱。”宁波果品批发市场相关负责人说。



市场上在售的车厘子。
(宁波果品批发市场供图)

东部新城新增一家公立医院 总投资5.96亿元，预计明年年初投用

【记者王博 通讯员陈姣 董婷婷】昨日下午，记者来到宁波市中西医结合医院项目部，只见50多名工人正忙个不停，有的在安装消防设施，有的在对门窗的边角进行打胶，还有的在各楼层打扫卫生。“项目已进入收尾阶段，力争年底通过竣工验收。”该医院代建方、鄞城集团相关负责人杨建峰说。

宁波市中西医结合医院为公立医院，位于东部新城核心区以东片区，具体地址在芳草路以东、宁东路以北，总占地面积约3.7万平方米，建筑面积约7万平方米，共设置床位450个。医院地面建筑主要为住院门诊楼、公共卫生楼两个单体建筑；地下主要为汽车库、设备用房、非机动车库、职工餐厅。

据介绍，该项目总投资5.96亿元，于2020年9月开工，2021年12月完成主体结顶，预计明年年初投用。

在孩子心中播下中医药种子

民声

何光明

据11月20日《宁波日报》民生版报道，近日，鄞州福明街道宁城社区与宁波市第三幼儿园东园携手开启幼儿园中医药课程。孩子们面对琳琅满目的中草药，充满了好奇与兴奋。这次研学活动将中医药文化知识与实际操作相结合，让孩子们在快乐的学习中感受中医药文化的巨大魅力，无疑是一件很有意义的事。

教育不仅是教给孩子知识，更要教会孩子生活和做人。对生活在城市的孩子来说，许多中草药别说没见过，甚至可能听都没听说过。只有真正走近中医药，才能深入感受它博大精深的魅力。开设中医药课程，不仅是让孩子从小掌握

中医药知识，知道什么是金银花、什么是藏红花，还能让他们从中感受中医药的重要价值。

中医药是中华民族的瑰宝。在现代生活中，中医药发挥着重要作用。要让这颗瑰宝绽放璀璨光芒，不仅要从小做起，也要从娃娃抓起，从小在孩子心中播撒下中医药的种子。让中医药走进校园，并不是要每个孩子都成为未来的“郎中”，而是让中医药这门国粹赢得更广泛的群众基础。

传承和弘扬中医药文化，任重而道远。为孩子播下中医药的种子，相信在不远的将来，这颗种子一定会生根发芽。这样会有越来越多的人了解中医药、学习中医药，不断将中医药这一文化瑰宝发扬光大。

(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)