



## 文明礼仪进车厢

“您好”“谢谢”“下车请慢一点”。近日,市公交总公司镇海公司“青年文明号”27路、388路等品牌线路开展了“文明礼仪进车厢”活动,通过丰富的图板展示和现场教导示范,详细讲解车厢服务礼仪、交往沟通礼仪、行为服务等方面的内容,更好地引导市民文明出行。

林诗舟 董美巧 毛敏尔

## 微发布

### 我市个人小额冠名慈善基金达57个

截至昨天,我市个人小额冠名慈善基金新增(或扩大)22个,基金规模205.9万元,到位善款100万元,其中荣盛慈善基金100万元,到位善款10万元;霞德基金、“方太人”基金

各3万元;“晴朗基金”新增50万元,“镇中剑桥基金”新增4万元。我市累计个人小额冠名基金共57个,基金规模373万元,到位善款297.2万元。

滕华

### 阳光司法服务平台投入运行

昨天,宁波法院阳光司法服务平台已正式投入运行,当事人可以在网上进行预立案,庭审实况“零时差”公开,裁判文书全部“晒”上网。阳光司法服务平台集成了审判

流程公开、裁判文书公开、执行信息公开三大司法公开平台,律师、诉讼当事人和社会公众足不出户,就能通过这一平台查阅大多数司法信息,与法院和法官互动。

黄金 贺磊

我们来帮您



如果您有疑问需帮忙,可在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问;或微信关注“宁波晚报”提问;还可以发送邮件至wom-enlbn@163.com提问。

## 威灵仙能治喉咙异物?

读者童女士:喉咙有异物怎么办?近日有网友在微信中分享的一则用威灵仙治疗喉咙异物的亲身经历引来热议。这威灵仙真的有那么神奇,能软化鱼刺吗?

我们来帮您:威灵仙熬汤可以治疗鱼刺等喉咙异物,中医古方里确实有这种做法。市中医院耳鼻喉科贾旭锦博士说,威灵仙含白头翁素、原白头翁素、甾醇、皂甙类、糖类及酚类等成分。威灵仙的煎液可用于诸骨哽咽,而鱼刺是最常见的咽喉异物。

贾旭锦博士提醒,威灵仙仅轻

症适用。诸如细小的鱼刺等体积小且存留部位隐蔽的尖锐异物,导致咽喉疼痛者,可采用此法软化缓解。除了威灵仙,常见的诸如吞饭团、喝米醋等传统方法,也有相同效果。但是这样做也有一定风险,一方面运用这种方法可能会失败,通过吞咽动作,可能会让鱼刺越卡越深,伤及会厌部、骨头。另一方面吞下去的鱼刺,有可能会划伤食道、胃,那就会造成更多不必要的麻烦。

贾旭锦博士说:“鱼刺等异物卡喉,最简单有效的办法是在喉镜下将异物准确安全地取出。”

记者 林诗舟 通讯员 刘扬

## 微提醒

### 下月起申领社保卡 有7家银行可选择关联

9月1日起宁波参保人员申领社会保障卡可以从7家银行中选择关联银行了。

原先,社保卡关联银行只能从中国工商银行宁波市分行、中国建设银行宁波市分行、中国银行宁波市分行3家选择。新增的4家分别为,中国农业银行宁波市分行、浙江省农村信用社联合社、中国邮政储蓄银行宁波分行、宁波银行。

对于已有社保卡或社保卡正在

制作过程中的市民来说,目前不能更换社保卡的关联银行。市人力社保部门提醒,宁波已有多项医保待遇通过社保卡金融账户支付,建议已持有社保卡的医保参保人员,尽早使用社保卡就医,尽早激活社保卡金融账户。

此外,参保人员领取社保卡后,如果在定点机构第一次使用即启用了社保卡的医保功能,原医保卡就自动注销,不能再使用了。

罗湘波 任社

博洋家纺

— Beyond Home Textile —

年度盛宴 · 厚惠无期

『千款产品底价出清 本年度仅此一次』

活动时间 8月29日-9月14日 电话: 83893899

活动地址:海曙区镇明路268-1号 月湖盛园店  
(与三支街交叉口)

