



迎接G20 做文明有礼宁波人

平安楼、书香楼、绿色楼、婚育新风楼……
一个个单元名记下一次次社区活动

□记者 陈烨 通讯员 陈红

“你知道对门邻居姓啥吗？”面对这个问题，也许会让许多人语塞。毗邻而居，本该是抬头不见低头见的缘分，却被一堵墙、一扇门隔断了。上周五，记者在北仑新碶街道牡丹社区采访时，却看到社区里每幢楼都有一个名字，平安、绿色、书香等主题都被用到楼名上。在特色主题的凝聚下，楼里的邻里间也开始熟悉和互助起来。自家阳台种的菜有收成了，要给每户人家打包一份；洗衣机排水管裂了，水渗到楼下，邻居挥挥手说“没关系”；下班回家看到防盗门把手上挂着两株毛笋，一打听是楼上送来的；回家没空烧饭，敲开邻居家的门，蹭了一顿热饭；老人病了，没人接送孩子，邻居来帮忙……在这里，左邻右舍关系融洽，谁家有事，招呼一声，总会有人来帮忙。

搬来不到一年就亲如姐妹

住在蓝天公寓3号楼的居民都知道，这栋楼里有一对姐妹花。不过，两人并不是亲姐妹，而是相识还不到一年的好朋友。关阿姨住6楼，吴阿姨住9楼，两人都是新宁波人，随家人定居到宁波。关阿姨来得早，七八年前就住进来了，吴阿姨去年6月份才搬进这个小区。照理说，隔了两层的她们顶多发展成点头之交，可现在却是形影不离。记者了解到，她俩是去年参与社区活动认识的。“看你的打扮，你应该会跳舞

吧？”当时的吴阿姨穿了一条灯笼裤，关阿姨见了忍不住上前询问。这一聊，才发现都住一个单元楼。两人兴趣相投，都爱跳舞，于是相约加入社区舞蹈队。关阿姨负责对外联络活动，吴阿姨负责编舞。每周三天的排练，大伙儿总能看到她俩手挽着手结伴而来。生活中，她俩关系也特别好，外出旅游想着对方，逛街看到好东西，也会帮着买一份。对吴阿姨来说，刚搬到一个新环境，就能碰到谈得来的朋友，真的很幸运。而在关阿姨看来，她的退休生活因为有一个好邻居而变得丰富多彩。



港城花园21幢取名“平安楼”。 记者 陈烨 摄

整幢楼住户都来给邻居过生日

采访中，记者发现这样的温暖还有很多。牡丹社区长江花园8号楼的王奶奶是独居老人，早些年跟着老伴从江西搬来宁波住。去年老伴过世了，子女又远在外地工作。3月15日是她的生日，一大早楼里20户居民都来到她家，有的拎着蛋糕，有的带来刚买好的海鲜，有的用心做了几道小菜。当大家围坐一桌唱起生日歌时，老人的心很暖。她告诉记者，这些邻居就跟自己的亲

人一样，让她不觉得孤独。长江花园7号楼的曹阿姨，家住3楼，提起对门的阿婆也是赞不绝口。“阿婆是江苏人，我们住在这里十多年了，最初并不认识，最多见面打个招呼，后来因为常常在一起搞活动才熟悉起来。前些年女儿还小，我忙工作没空烧晚饭，阿婆就把我女儿叫去她家吃饭。”她说，阿婆每回到江苏老家，还不忘给她带土特产。

社区提供经费鼓励住户们开展活动

为何邻里之间能维系这样的深厚情感？记者采访中了解到，这源于牡丹社区早年创建的楼群文化。“我们社区有很多特色单元楼，我们楼是最早创建的一批，叫‘爱心楼’。一个楼里的居民经常会搞活动，聚在一起久了，关系肯定好。”曹阿姨说，为了鼓励大家自行开展活动，最初社区会给每个特色单元楼一笔活动经费。“现在在很多小区，邻里关系很淡漠，住在一栋楼里多年，大家只是混个脸熟。我们很早以前就想解决这个问题，总在想通过什么方法能让左邻右舍关系好起来。”牡丹社区工作人员柯燕说，最直接的方法就是开展群体活动，把居民都聚拢到一起，但如果以小区为单位，体积太大，以家庭为单位，数量又太多。2004年，社区想到了从单元楼着手，创建特色楼群文化，让同住一栋楼的居民先交流，

形成一个互帮互助的整体，在此基础上再把楼群之间的联系建立起来，这样就省力多了。当时，社区对下属各小区发放了倡议书，有意创建特色单元楼的，可推选楼长，再根据住户特点或喜好先取个楼名。“只要到我们几个小区看看，就会发现很有意思的地方。很多单元楼门口都挂着五颜六色的牌子，有写‘书香楼’、‘平安楼’的，还有写‘绿色楼’、‘兰沁楼’等。”柯燕告诉记者，现在社区里三分之一的单元楼都是特色单元楼，楼内的活动组织由楼长和几位民主推选的居民骨干负责，活动形式不尽相同。比如，平安楼、求知楼定期开展保洁大扫除；书香楼经常组织居民一起看书、读报；绿色楼多次安排居民到野外踏青；温馨楼里，每逢有人过生日，居民都会到这户人家里聚餐。

楼群间办过50多桌的百家宴

单元楼里的活动开展让左邻右舍相知相熟，而在此基础上，社区把工作重点放在了楼群之间的联谊上，每年都会安排规模较大的活动，比如以前举办过大型聚餐，每户人家负责烧两个菜，待用餐时，所有人都把自家做好的美味佳肴搬到餐桌上。规模最大时，能摆上50多桌。比如，举办特色楼群邻里节，让居民参与拔河比

宁波爱尔光明眼科医院
推出“糖尿病眼病防治”系列讲座
每月28日，专家与您面对面

□记者 童程红 通讯员 董俊杰

3月下旬，宁波爱尔光明眼科医院成立“糖尿病眼病专病门诊”，受到了广大糖尿病患者的热烈欢迎。为更好地服务广大糖友，在专病门诊的基础上，宁波爱尔光明眼科医院又推出“糖尿病眼病防治”系列讲座，时间定于每月28日下午一点至两点。主讲人为副主任医师、眼科硕士石海军。石医生擅长各种复杂性眼底病诊治，尤其在眼底血管性疾病、黄斑部疾病、糖尿病视网膜膜疾病以及视神经疾病等方面的诊治有丰富的临床经验。

糖尿病与眼病关系密切

过去一个月，宁波爱尔光明眼科医院糖尿病眼病专病门诊共接诊298人，发现各类眼病患者273人，其中白内障和糖尿病性视网膜膜病变最多，分别为104人和49人。所有患者中，符合手术指征并且需要尽快手术的达51人。糖友为何有如此之高的眼病患病的率？为何很多糖友的眼病一经发现就已经到了需要手术治疗的程度？记者就此咨询了石海军医生。石医生介绍，糖尿病最常见的并发症之一，就是糖尿病眼病——轻的，如干眼症、白内障等，重的，有糖尿病性视网膜病变，简称糖网。糖网的一大特点就是初期没有明

显的症状，一旦发现症状，往往病情已发展到中期乃至末期，视力的损伤已经不可逆。同时，很大一部分糖友没有糖尿病眼病的概念，对自己的眼部健康不够重视，未能及时发现、有效干预。临床上，因糖网治疗不及时最终导致失明的患者并不少见。为此，石医生建议，一旦确诊糖尿病，无论眼部有无症状，应及时建立眼底档案，勤查眼底，只有这样，才能实现糖网的早诊早治。糖网的高危人群包括，糖尿病病程超过10年的患者；血糖控制不好，同时合并高血压、高血脂等代谢疾病的患者；胰岛素依赖型的患者。

系列讲座欢迎糖友参加

在糖尿病眼病专病门诊，不少就诊的糖友已经错过了最佳治疗时机，视力很难再有明显提升。为了帮助更多糖友实现相关眼病的早发现、早诊断、早治疗，宁波爱尔光明眼科医院将在每月的28日，推出“糖尿病眼病防治”系列讲座，届时，专家将与患者面对面交流，帮助患者掌握相关知识，为眼健康保驾护航。第一期讲座定于4月28日下午1点开始，地点在宁波爱尔光明眼科医院四楼学术报告厅，主题为“哪些眼病容易找上糖友”，欢迎广大患者前来听讲。本次讲座为患者提供5项眼部专业检查，仅收取挂号费。因时间限制，到场前20人可当日完成检查，其他患者需要另约时间。

达人今日惠

万名老人游三峡！

达人旅业 2016 年万名老人游三峡大型夕阳红活动正式扬帆起航啦！达人旅业专注三峡游 8 年,累计服务老年三峡游近 10 万人次,服务更加人性化、专业化!此次三峡邮轮再次升级,船身活动空间大,设施更加齐全!宁波独立成团,专职本地导游全程陪同,服务热情照顾细致,沟通无障碍!另庆达人旅业游客服务中心启用,凡到店均有好礼相送!

线路:长江三峡全景八日
发团日期:5月12日 价格:1680元/人起
报名及投诉电话:87651111
QQ群:411030887
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻5楼(地铁2号线丽园南路D出口)
达人旅游网:www.57676.com
浙江达人旅业股份有限公司(L-ZJ-CJ00079)