

家园

他们是“小候鸟”热情似火的哥哥姐姐 宁波职业技术学院32名学生圆满完成暑期挂职工作



大学生赵兴玉在横杨社区阳光假日学校启动仪式上发言。

这个暑期,来自宁波职业技术学院的32名大学生陆续结束了在北仑大碇街道的挂职服务实践活动。在过去为期一个月的时间里,以服务“假日学校”为依托,他们分赴横杨、灵峰、九峰山、学苑、塔峙岙、灵岩、富春、太白、高田王等九大社区,在协助阳光假日学校日常管理之余,更成为“小候鸟”眼中最热情的哥哥姐姐。这也是校地共建常态化活动的第三个年头。

32名大学生暑期挂职九大社区

同往年一样,今年7月初开始,大碇街道各社区的阳光假日学校陆续开班。“给了我一个偌大的人生舞台,交给我一副千斤重担,这既是鞭策和鼓舞,更是责任与使命。”这是大学生赵兴玉前段时间在横杨社区阳光假日学校启动仪式上,代表“青马工程·双百双进”大学生骨干挂职“三下乡”服务实践团作的发言。她说,他们愿倾尽所学,与孩子们相互学习、共同进步。

事实也确是如此。除了2名学生在大碇街道基层组织建设办公室挂职外,她与其他29名同学分赴各个社区,参与阳光假日学校的项目执行和管理,并以红色、趣味、科普为主题,陪孩子们参与了一场场精

彩纷呈的活动和课程。

在横杨社区,孩子们去过宁波雅戈尔地震科普体验馆,学习防震避震知识,探索地球深处的奥秘,也到过余姚横坎头村,开展爱国主义教育实践活动;在灵峰社区,趣味拼图让孩子们感受图形与色彩的魅力,毒品种类与相关知识的科普,在一个个幼小的心灵上印刻了“远离毒品”的概念;在九峰山社区,一张彩色的画纸被折叠成模型纸飞机,一堂心肺复苏的讲座,让孩子们学会了急救知识。

而在这些地方,留下的除了孩子们的足迹,还有这批大学生的身影。他们如伙伴又如老师,陪伴在孩子们身侧,同玩、同乐、同学。

这项校地共建活动今年已是第三期

目前,各社区的假日学校已陆续“结业”,明年还将会有新的一批大学生如期参与挂职。记者了解到,这是宁波职业技术学院机电工程学院与北仑区大碇街道校地基层团组织的一项共建常态化活动,名为“青马工程·双百双进”,自2015年6月联合发起,今年已经是第三期了。

从刚开始选派12人服务三个社区,扩展到现今选派32人服务九大社区,从最初的假日学校支教提升到如今的骨干挂职培养,其间得到了校地双方党政领导和上级团组织的重视与指导。

据悉,今年“五四”期间,大碇街道团工委和宁波职业技术学院机电工程学院团委还被

北仑团区委和宁职院团委联合授予“双百双进”校地基层团组织结对共建示范单位。

采访中记者得知,“青马工程·双百双进”校地合作模式通过严格的选拔面试和前期需求调研,既为优秀青年大学生、入党积极分子、学生党员提供了实践锻炼的平台,又在社区普遍工作人员紧缺的现实条件下,有效充实了人力,为假日学校的顺利开展保驾护航,这也是校地青年合作共育的一个双赢实践载体。

据了解,这个月又有一批大学生分赴白峰街道挂职“村官”,通过新一轮挂职实践平台的搭建,服务新农村。

记者 陈烨 文/摄

灵芝不苦,是因为买到了假货?

灵芝的世界远比你想象的复杂,灵芝和孢子粉一起吃更佳

8月10日上午,《宁波晚报》养生汇邀请了同仁堂特聘专家管生昊主任医师,和灵芝专家赵宝红来门店开展义诊和灵芝科普活动,前来咨询求助的市民络绎不绝。

不同读者有不同的问题,但笔者发现,有一个问题,似乎是所有人的疑问:灵芝和灵芝孢子粉,是不是越苦越好?

灵芝,苦的未必比不苦的好

当天上午,李阿姨大老远从北仑跑过来特地咨询两位专家:别人都说灵芝很苦,我吃的灵芝为什么不苦,是不是买到假货了?

对此,从事灵芝行业13年的赵宝红解释说,灵芝是一个统称,分成很多品种,我们常见的有赤芝,紫芝和平盖灵芝,赤芝和平盖灵芝是苦的,但紫芝基本

“灵芝孢子粉苦不苦”有争议

当天活动现场,也有不少市民来问:灵芝孢子粉是不是越苦越好?

赵宝红说,灵芝孢子粉苦不苦,是行业内一个争议话题,“几乎所有厂家培育出来的灵芝孢子粉都是不苦的,但极个别厂家却声称好的灵芝孢子粉是苦的。”赵宝红说,无所有厂家都认同,苦不苦是灵芝三萜在起作用。她有点想

业内推荐:灵芝孢子粉和灵芝一起吃更佳

赵宝红说,赤芝在发育生长中,三萜含量在不断发生变化。经研究,灵芝孢子粉和母体赤芝的三萜种类其实也是不同的,行业内多数人认为,赤芝的三萜是苦的,而灵芝孢子粉所含三萜是不苦的。

“灵芝孢子粉功能比赤芝更强更全面的说法,也是不妥的。”赵宝红说,因为三萜成分不一样,很难简单比较。而业内人士吃灵芝,很多都是灵芝孢子粉和灵芝配

不苦。

现代药理学研究,灵芝苦不苦受主要功效成分灵芝三萜影响。灵芝三萜也是一个统称,可分成200多种,有的灵芝三萜苦,有的不苦。赵宝红说,“灵芝品种不同,三萜种类也不同,自然口感和适用人群也不同。因此,要想灵芝效果好,要因人而异,配伍使用。”

不通的是,如果灵芝三萜含量高,吃起来就会苦,为什么三萜含量远超孢子粉的灵芝孢子油,却不苦?

前些年,多省市的中药材炮制规范也收录了灵芝孢子粉,笔者查询资料发现,上海和福建炮制规范中明确说明,灵芝孢子粉无味,没提一个“苦”字。浙江炮制规范的说法是,“无味,或微苦,”也没说苦的比不苦的好。

伍服用,尤其是野生灵芝。

赵宝红说,赤芝是一年生真菌,有机椴木栽培的优质品种赤芝跟野生赤芝差异并不大,但这样的赤芝片并不多,消费者也不具有鉴别能力。野生灵芝价格稍微高一些,但如果针对个人情况,再配伍上多年生平盖灵芝等品种,则效果不可同日而语。

周皓亮



关爱肿瘤患者: 200元野生灵芝1折特惠

8月15日~8月19日,《宁波晚报》养生汇推出肿瘤患者灵芝专场咨询活动,前40名符合条件的读者,报名可获特惠:花20元,即可购买100克野生赤芝和100克野生平盖灵芝,合计200克,零售价200元。参加特惠活动市民,须符合下述条件,并提前电话或微信报名:

- 1、肿瘤病人,须出具三甲以上医院病历证明。
- 2、灵芝或灵芝孢子粉用户,须出具收据发票等证明。

灵芝特惠:

- 灵芝片:100元/公斤
- 紫芝整朵:250元/斤
- 野生灵芝:
1元/克起,买500克赠平盖灵芝500克
- 大晟灵芝孢子粉:
买90包赠30包,再赠野生灵芝200克
- 金芝源灵芝孢子粉:
买3盒赠1盒,再赠灵芝片100克
- 胡庆余堂灵芝孢子粉:
买5盒赠1盒
单买会员价



►《宁波晚报》
养生汇客服二维码