



有你 有我 有爱

这座城市记得你的好！

215万名志愿者点亮甬城文明之光

最美不过志愿者

在宁波街头巷尾,时时刻刻能看见志愿者的身影。利用一技之长为社区居民免费提供电力维修服务长达19年的钱海军,带盲人“看”了8年电影的朱莹,在宁波博物馆为市民义务讲解的文化志愿者徐育友,成立城管义工爱心服务队风雨无阻为居民排忧解难的李凤芝……

在我们的身边,志愿者们常常戴着小红帽、穿着红背心,出现在大街小巷,捡起一个个碍眼的烟蒂,耐心劝导过往行人遵守交通规则,为大家送上一杯凉茶、一份热饮……这些以点滴行动传播正能量的志愿者,已经成了城市中最温暖的力量。

在宁波,志愿者的总体数量已经蔚为可观。全市215万余名志愿者、1.4万多个志愿服务团队把无私奉献变成亲身实践。215万名志愿者用自己的点滴实践,点亮了甬城文明之光。

一站式“网淘”,志愿服务触手可及

“我们能凝聚庞大的志愿服务合力,关键是背后有We志愿服务网作为总平台的支撑,它像志愿服务的‘淘宝网’,把万千志愿者和他们的大爱都联结起来了。”市文明办负责人表示。

在宁波,如果想要参与志愿服务,点点手机,就能轻松“网淘”,做到触手可及。具体来说,只需要打开We志愿服务网,或者使用“We志愿”APP,就能“一站搞定”。志愿者可以像逛“淘宝”一样,在公益地图上认领感兴趣的站点和活动,就可以参与志愿服务活动了。设置服务信息自动推送功能后,还会按志愿者的服务意向区域、领域和时段,自动把各种志愿服务岗位推送给符合条件的志愿者,从而实现供需双方智能对接。

这座城市记得你的好

怎么才能让志愿者精神持续闪光?不仅要依靠人们自发的善念和善举,还应该依靠各方合力和制度保障。

这座城市记得你的好!为增强志愿者的“荣誉感”和“安全感”,宁波We志愿服务平台将志愿者的个人信息和志愿服务记录自动推送到宁波市个人征信系统,作为正向数据予以记录。志愿者参与志愿服务时,平台会为他“打卡”,智能记录“服务时长”。服务记录时间累计1500小时的志愿者将被认定为五星级志愿者。同时,为了免除志愿者的后顾之忧,宁波还为全市注册志愿者统一购买志愿服务人身意外伤害综合保险,保险项目覆盖面和赔付标准均达到全国领先水平。

奉献、有爱、互助、进步,志愿精神在四明大地的山山水水间已深深扎根。布局合理、服务完善、运作高效、充满活力的现代志愿服务体系也已在宁波初步建立。赠人玫瑰,手有余香,我们期待有更多人能一同参与志愿服务。

首席记者 王颖

在宁波,有这样的一群人,他们用自己的双手去帮助别人,用自己看起来微不足道的力量改变世界,他们热爱生活、热爱生命。他们有一个共同的名字——志愿者。

我志愿,我快乐!今天是第56个学雷锋纪念日。在宁波,志愿服务一直是一块闪亮的金字招牌,志愿者们用自己默默的付出,为宁波的发展谱写着最美的篇章。

春季睡眠质量差,您的肝脏“压力”很大

春天不仅百草生长得快,人体的新陈代谢也很旺盛,阳气升发,与春之阳气相应,故历代养生家提出了“春宜养阳”之说。中医认为肝属木,与春相应,主升发,因而春天养阳,重在养肝。另一方面,春天气温变化比较大,湿度大,冷暖无常,是人们睡眠质量较差一个季节,睡眠不好自然会影响肝脏健康。

A 春季失眠、多梦很伤肝

肝脏是脆弱的,如平时不做好养肝护肝工作,日积月累的毒素将给身体带来极大负担和隐患。所以春季要加强肝脏保健,把肝这个“解毒工厂”建设好、经营好。睡眠,有利于肝脏的健康。因此,在春季,提倡少熬夜、多休息,保证睡眠时间。

不过,春季空气湿度大,再加上近段时间一直持续阴雨天气,人体表面水份不能很好散发,令我们的身体产生极强的不适感,身体上的不适也很容易就会转变成心情的恶劣,由此产生一个恶性循环,导致我们身心都处于极差的状态。特别是女性朋友较男性而言更为敏感,再加上生理期所带来的身心负担,在春季中会遭受到的不适也远比男性严重,本来可能只是偶尔发生的睡眠质量差,会变得更常态化。

睡眠不好,会引起肝气郁结,会头痛头晕,眼痛耳鸣,女性月经不调;会引起肝虚,形成青光眼、白内障等眼疾;会引起肝血不足,易造成灰指甲,骨质疏松等症,严重的还会引发心脏病、高血压等心脑血管疾病。

B 灵芝有改善睡眠的作用

这个时候,您可以喝点灵芝孢子粉来改善睡眠质量,以达到养肝护肝的目的。

在众多的中药材里面,灵芝向以来以“安神”、“增智慧”、“不忘”闻名。资料显示,灵芝对治疗神经衰弱、失眠有帮助,体现在睡眠改善,食欲增强,心悸、头痛、头晕减轻或消失,精神振奋、记忆力增强等。一些伴有失眠的慢性支气管炎、冠心病、肝炎、高血压等病患者,服用灵芝后,睡眠转好,亦有助于原发病的改善。而灵芝孢子粉又是灵芝的精华部分,经常服用有助于我们安神,起到安心入睡的效果。

延伸阅读

“野生”灵芝孢子粉也有啦!

关注灵芝孢子粉的市民都知道,灵芝孢子粉都是人工栽培,没有野生的。今天,《宁波晚报》养生汇向大家播报一条新闻:“野生”灵芝孢子粉也有啦!

2月16日、17日,我们前往“中华灵芝第一乡”丽水龙泉考察灵芝产业,获悉龙泉灵芝孢子粉是国家地理标志产品,据介绍,全国70%以上的灵芝均是龙泉人栽培种植。

《宁波晚报》养生汇考察的渊健生物药业是龙泉第一家以灵芝和灵芝孢子粉为主营产品的中药饮片厂,不同于目前市场上大棚栽培灵芝,该公司在林下栽培灵芝,所产灵芝孢子粉口感和成分均有别于大棚产灵芝孢子粉。有兴趣的市民可以到宁波晚报养生汇前来了解。

记者 陈韬 周皓亮



比如虫草 138元/克起

青海虫草 118元/克起

(30克以上,买10克赠1克)
公益虫草,货更真,价更优

破壁灵芝孢子粉 3.8元/克起

渊健“野生”灵芝孢子粉

折后5.4元/克

野生灵芝 1元/克起

(500克以上,送500克野生平盖灵芝)

正品燕窝

零售价48元/克,会员价38元/克

(100克以上有更大优惠)

地址:
海曙鼓楼永寿街6号
电话:87228361



咨询请扫码