

鄞州“春风化雨”项目获全国金奖

80后“小娘舅”首创“私人定制”调解模式

在上周举行的第五届中国青年志愿服务项目大赛全国决赛上,鄞州“春风化雨”调解志愿者介入信访工作项目斩获金奖,可谓“一战成名”。

这到底是一个什么样的志愿服务项目,这背后是怎样一群人在做志愿服务?日前,记者走进福明街道这支“小娘舅握握团”,听他们讲述不一样的调解故事。



屠昱(中)现场调解。

A | 让专业的人做专业的事 噪音纠纷让他们“一战成名”

屠昱是个80后,现在是福明街道“小娘舅握握团”负责人,是宁波最年轻的金牌调解员。8年前,他是东城社区的一名社工,因为大学就读法律专业,他自告奋勇干起了调解的事。

2012年2月,屠昱组建了宁波第一支以80后专业志愿者为主的工作团队——“小娘舅握握团”,集纠纷调解、普法宣传、法律咨询、法律援助于一体,让矛盾化解在基层。2013年一个有关噪音的纠纷让团队“一战成名”。楼下生鲜店的冰柜24小时开启,噪音

较大,楼上的居民投诉了近1年时间,双方意见不合,事情越闹越僵。当时,“小娘舅握握团”成员之一的陈珉在大学读的是环保设计专业,刚好有朋友是做环保减噪的,他们为一楼住户量身定制了一套减噪方案,收效明显,噪音小了,矛盾解决了。

那次成功调解的案例,让屠昱更清醒地意识到,做调解必须走专业化道路。“当时,整个‘小娘舅握握团’有32名来自各行各业的调解员。我们必须依靠各行各业的专家,提供专业化的

调解方案。”2013年下半年,一个20人的“智囊云团”应运而生,涉及装修环保、临床医学、心理咨询、教育培训等领域。

打那以后,他们开启了“私人定制”的调解模式,整个调解过程采取流水线的方式,纠纷登记受理、成立调解团队,再从信息联络、资料收集和纠纷调查等方面着手进行。“在整个调解流程图中,我们就是要让专业的人做专业的事,提高调解的成功率。”当时,这样的调解模式在宁波还是首创。

B | 从线下到线上 60多人的约谈催生网络调解

2014年,他们碰到了一桩邻里纠纷。一个小区门口的篮球场因扰民经常被投诉,业主想一关了之,但门锁经常被砸开。到底是关还是开,这个问题怎么解?因为该小区没有业委会,双方调解需要邀请小区各楼道的业主代表,但持续了一个多星期仍然无法把这些人叫到一起开协调会。无奈之下,他们想到采用网络调解的方式,把业主代表

拉入一个QQ群,同时邀请物业和律师加入,足足有60多人。这次讨论卓有成效,最后大家确定了方案,在篮球场安装摄像头,定时开放,确定文明使用规范。

从2014年开始的网络调解再到2019年的电子调解协议书,“小娘舅握握团”线上线下调解全面开花。

“跟您再确认下本次遗产继

承纠纷的调解结果,如果没问题,直接在手机上签字就行了。”2019年3月,位于福明街道办事处移动调解室,调解员屠昱与远在江西的吕女士进行视频沟通后,双方当即通过手机端在调解协议书上签字。这是鄞州“移动调解室2.0”启用协议线上签订功能以来成功生成的电子调解协议书。

记者 薛曹盛
通讯员 沈默 文/摄

这些病,因为阳气不足 十人九虚,天冷该补阳了

“慢性呼吸道疾病、男性前列腺炎、阳痿早泄、下肢水肿、夜尿频多、内风湿关节炎、宫寒不孕……导致这些疾病的根源都是体内阳气不足。”宁波市中医院内科副主任医师朱斐说。

阳气好比生命中的一团火。烈火熊熊,生命旺盛;寒气升腾,火势微弱,疾病丛生,甚至命悬一线。十人九虚,冬天怕冷的人可以开始考虑补阳了。

十人九寒,阳虚体质非常普遍

“扶阳派”是中医一大学术流派,理论上推崇阳气,认为养生的目的就是要达到阳气充足。临床上认为“十人九寒”,强调“温扶阳气”。宁波市中医院内科副主任医师朱斐和他的同事们,近年来一直在研习“扶阳派”医学。他告诉记者,他经过临床观察,发现宁波人即便不是“十人九寒”,至少也有七八人是寒气郁积。一些病人年纪很轻,平时运动不少,阳气也不足,中老年人阳虚症状更是普遍。

朱医生说,现代人的阳虚至少可分为显性和隐性两种,衣服穿得比别人多,稍微吃一些寒凉之物马上拉肚子,是比较典型的显性阳虚体质。还有一些市民,中医九大体质测试显示的是血瘀、湿热,甚至阴虚,其内在根源,很有可能也是阳气不足所致。

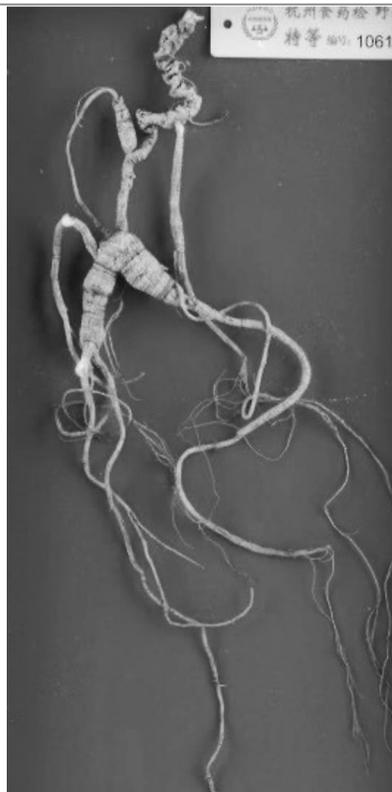
很多疾病根源在于阳气不足

“很多疾病就是体内阳气不足,寒气凝滞所致,中医普遍认可的有宫寒不孕、男性前列腺炎、阳痿早泄、下肢水肿、夜尿频多、内风湿关节炎、慢性呼吸道疾病等等。”朱医生说。

阳气不足,冬天就会比较难熬。阳气是人的能量,天一冷,原本就不足的能量,消耗进一步加大,能够用于免疫的就少了,于是各种疾病接二连三袭来。

阳虚的人冬天非常有必要提前储备能量,减少疾病发生率。中医历来也主张冬藏养生,认为冬天是一年之中养精蓄锐的季节,“冬天进补,来春打虎”,反过来则是“冬不藏精,春必温病”。意思说,冬天如果人体不养精蓄锐,春天发生疾病的几率非常高。

记者 周皓亮



参龄60年的“寿全斋”品牌野山参。

>>>链接

“寿全斋”山参节开始了 15年山参可低至8元/克

“寿全斋”品牌野山参全部来自中国野山参之乡——桓仁同仁堂野山参基地,参龄20年以上,不施肥不人工干预。买山参,怕买错怕买贵,来百年老店寿全斋。22年野山参低至76元/克,15年山参可低至8元/克。

秋季辽参新鲜上市 深海辽参低至30元/支

海参捕捞分春秋两季,秋天的海参膘肥体壮,营养价值更高。《宁波晚报》养生汇精选大连庄河4年深海即食辽参,软糯Q弹无腥味,10支起售,30支以上低至30元/支。

品牌红参8折起

地址:海曙区永寿街6号 咨询电话:87228361