

20万都市白领办公室“艺”起来

鄞州“美育进楼宇”填补午休空闲



都市白领在办公室感受自由街舞课程。通讯员供图

本报讯(记者 施代伟 通讯员 吴海霞 贾嫣娜)形体礼仪、生活化妆、流行爵士、形体芭蕾、自由街舞……在办公室午休期间,楼宇白领、商务人士今后可以免费享受这些文化大餐了。12月4日,随着鄞州区“艺起来”全民艺术普及——“美育进楼宇”启动,首批10项课程发布及与楼宇现场匹配,鄞州的写字楼掀

起一股艺术风潮。今后,鄞州184幢商务楼中的20万白领将享受到由鄞州文化志愿者送上的公益文艺培训大餐。

记者了解到,作为“一人一艺”全民艺术普及工程在鄞州的具体实践,“艺起来”惠民品牌系列活动以打造全民艺术普及数字平台、推行文化下派员制度、搭建五大“艺培”平台和

五大“艺展”平台等四个方面为主要内容,构建起普惠高效、覆盖全区的全民艺术普及体系。

据统计,5年以来,鄞州区共计开展各类文化演出1600余场次,举办各类培训8000余次,各类展览300余场次,群众直接参与200万余人次,实现全区人口综合参与率在85%以上,以创造性的思维和创新性的做法,打造了全民艺术普及的高地,让群众充分享受美好生活、积极展示美好生活,文化素养和艺术修养普遍提升。

作为宁波的都市核心区域,鄞州聚集了大量优秀人才、企业与商务楼宇,具备得天独厚的区域优势与楼宇经济的先天优势。为助推楼宇经济健康发展,全面开展“一人一艺”全民艺术普及工作,这里创新推出“美育进楼宇”品牌活动,尝试利用午休时间,精准对接需求,服务社会主力人群,为楼宇上班族提供美育培训。丰富他们的业余生活,切实增强他们的获得感和幸福感。

据记者了解,“美育进楼宇”品牌

活动开展中,吸纳了区域内致力于美育分享的文化志愿者,首批推出形体礼仪、生活化妆、流行爵士、形体芭蕾、自由街舞、旗袍形体、职场礼仪、宁波老话、手机摄影、阿卡贝拉等精品课程,并与南部商务区的永强大厦、鸿安大厦、商会大厦等10幢楼宇成功匹配,牵手开展活动。“这也是在前期大量调研的基础上,我们为都市白领量身定制的系列文艺公益培训课程。”鄞州区文化和广电旅游体育局相关负责人说。

市文化广电旅游局艺术和公共服务处处长陈延群表示,鄞州区启动全民艺术普及“美育进楼宇”这个惠民工程,不仅是对“十三五”时期工作提交的一份最好答卷,也是“十四五”时期鄞州全民艺术普及工作的最佳开端,是“以公共文化促进市民美好生活,助力幸福之城建设”服务理念的突出体现,推动了公共文化服务高质量发展。

启动仪式结束后,与会嘉宾来到南部商务区党委驿站体验了流行爵士的现场教学体验。

100个俯卧撑后急性肾衰

27岁小伙子狂练引发横纹肌溶解!

本报讯(记者 陆麒雯 通讯员 朱旭洋 谢美君)不止小龙虾吃多了可能出现横纹肌溶解,不当运动同样有可能出现。这不,最近鄞州区27岁的壮小伙小王就中招了。参加了公司组织的三天两夜新员工团建活动后,他因为横纹肌溶解导致急性肾衰,住进了鄞州二院肾内科病区,至今还未出院。

“我只知道运动好处多,真不知道一不小心还能把肾脏搞坏了!”昨天上午,仍在治疗中的小王说起自己这次的入院经历直呼意外。

小王今年刚刚硕士毕业入职了一家公司。11月21日,作为新员工的他参加了公司组织的三天两夜团队拓展活动。在经历了第一天的100个俯卧撑和背手匍匐前进100米后,当天晚上他就出现了肌肉酸痛的症状。想着可能是因为自己不经常运动,一下子运动过猛肌肉酸痛在所难免,第二天他还是按原计划参加了拓展。

又一天下来,他发现自己的尿

色有点不对劲,呈酱油色,而且尿量也明显减少。不过他还是没重视,尤其听说往期学员中也有出现过类似情况但很快好转后,又放下下心来,决定继续参加团建活动,甚至活动结束后也没有第一时间到医院就诊。

直到11月25日,小王一整天都没什么尿意,还出现恶心、头晕、双上肢无力等全身不适症状时,这才赶紧前往鄞州二院急救医学中心就诊。

接诊的急诊医生安排他做了一系列检查,结果大吃一惊:不仅肌酐高,而且尿素氮、尿酸、肌酸激酶、肌酸激酶MB同工酶等检测指标也都存在异常。尤其是肌酸激酶已是正常值上限的160多倍!肌酐高达371umol/L(男性正常值为59-104umol/L),提示横纹肌溶解并且肾脏已经严重受损,到了肾衰竭的地步。

随后,小王被转入肾内科病区进一步诊治。

“我们病区每年都会收治一些横纹肌溶解导致肾脏受损的患

者,其中很多都是因为公司团建、减肥健身等问题而住院,而且大多对自己的毛病麻痹大意。”肾内科病区毛聪波护士长说。

据鄞州二院肾内科病区欧阳凌霞主任介绍,横纹肌指的是在肌纤维上有明暗相间条纹的肌肉,当横纹肌细胞被破坏后,细胞内物质释放到细胞外液和血液循环中,就会引起横纹肌溶解症。这个病典型表现就是肌痛、肌无力和茶色尿。

“横纹肌溶解症听起来好像是肌肉出了问题,但最终受伤的其实是肾脏,严重者可导致急性肾衰竭,甚至会危及生命。”欧阳凌霞提醒,运动还是要适量、循序渐进,尽量避免突然长时间高强度运动。如剧烈运动后身体发出不适的信号,如肌肉酸痛、肌无力、尿色加深、少尿或无尿时,一定要引起高度重视,尽快到医院接受正规治疗。及时诊疗后,大部分患者的肾功能都能恢复正常,但若诊治不及时也可能导致肾功能最终无法恢复。

一张作战图

一队志愿者

北仑米兰社区

打好垃圾分类攻坚战

本报讯(记者 边城雨 通讯员 欧阳志群 范奕齐)用毛线编织成的南瓜、葫芦玩偶,插在玻璃瓶里的各色小花,成排摆放的鞋子帽子……近日,走进北仑区新碶街道米兰社区大河盛景小区的垃圾分类工作间,左侧仿佛是一座童话乐园。居民参与垃圾分类获得的积分,可在这里换取“萌萌哒”的小礼品。而在工作间右边的墙壁上,一张“垃圾分类作战图”则散发着另一种气息:绿、黄、红三色代表了对应居住家庭的分类质量,孰好孰坏一目了然。

“这里面,绿色代表的是参与垃圾分类的家庭。黄色代表流动性较大,需要重点关注的家庭,例如出租户和空置户。红色则代表获得过小区垃圾分类文明之星的优秀户。”小区垃圾分类志愿者李伟霞告诉记者。“曾经,这张作战图上还有另一种蓝色——代表不参与垃圾分类的‘钉子户’,数量特别多,但经过志愿者一年多的努力,现在蓝色‘钉子户’已全部消失了。”

坚持高标准常态化

高分争创全国文明城市“六连冠”



讲文明 树新风 公益广告

中共宁波市委宣传部 宁波市文明办