

党史学习教育经验成果 这个专题区里晒一晒



15分钟商贸便民生活圈(邻里街区)临街标志。受访者供图

近日,宁波晚报甬上新闻客户端推出党史学习教育成果展示新闻专题区,集中展示去年以来宁波在党史学习教育中的典型经验和优秀案例。

宁波市党史学习教育“我为群众办实事、我为企业解难题、我为基层减负担”专题实践活动最佳实践案例评选结果早在去年底已经出炉,专家学者、媒体代表等从特色亮点、改革突破、工作成效、推广价值等综合评审出25个案例。其中,奉化区“帮办一键通”基层服务平台、慈溪“文艺村长”助力农民精神富有、宁波市商务局“15分钟商贸便民生活圈”等被评为“三为”典范实践案例,并入选省“三为”最佳实

践案例。

责任事项难区分、帮办服务难定位……这些棘手问题如何处理?去年6月,针对普遍困扰基层的“卡脖子”难题,奉化创新推出“镇街一件事、帮办一键通”数字化平台,利用大数据思维和数字化手段,提速解决“责任部门难明确、帮办事项难追踪、监督效果难显现”等痛点难点问题,打破部门壁垒,探索机关服务基层新路径。

105支特色文艺团队,1500余名团队成员,52个市级以上获奖作品,1500余场次文化志愿服务,文化普惠超过30万群众……这些数字背后有一个共同的名字——“文艺村

长”。去年,慈溪试点推出“文艺村长”制度,从原先的“文化下乡”转变成“扎根在乡”,满足农民多样化文化需求,激发乡村文艺活力。

出门5分钟可达便利店、早餐店,10分钟可达菜市场,15分钟可达购物中心或超市……这些数字是宁波人幸福生活的真实写照。去年以来,宁波市商务局稳步推进15分钟商贸便民生活圈建设,按邻里社区、邻里中心、邻里街区三种模式分类推进,着力满足社区居民早餐、药品、生鲜、24小时便利店、家政等“一站式”商贸服务。去年10月,宁波市入选全国首批城市一刻钟便民生活圈试点地区。

这些典范实践案例聚焦群众急难愁盼问题,突出为民导向,让群众有实实在在的获得感和幸福感。想详细了解这些典型案例,市民可在甬上新闻客户端的“党史学习教育成果展示”专题区查看。 记者 薛曹盛



手机扫描二维码进入专题

“大寒”不太冷

本报讯(记者 石承承) 今天是24节气中的大寒。

“旧雪未及消,新雪又拥户。阶前冻银床,檐头冰钟乳。清日无光辉,烈风正号怒。人口各有舌,言语不能吐。”北宋诗人邵雍笔下的大寒,光是读一读,就觉得一股寒意从脚底往上涌。

但幸运的是,今年的大寒还算是“手下留情”。

从市气象台1月19日发布的十天预报看:我市最高气温基本维持在11℃-13℃;我市最低气温在1月22日前略低,4℃-6℃,之后略有回升,7℃-9℃。

单是看气温,不算热,但也不至于冷到“言语不能吐”那么夸张。

大寒,是二十四节气中的最后一个节气。它的到来,意味着一年中最重要的日子——春节就快到了。

在大寒节气,我们还将迎来另外一个重要日子——腊月廿三,也就是俗称的“小年”。

又是小年,又是春节,是不是就不难理解为什么会有“大寒迎年”的说法。

从市气象台1月19日发布的十天预报看,1月21日开始,我市将从多云天气转为阴天,有时有小雨。1月22日起则将以阴雨天气为主。

阴雨天气增多,道路湿滑,能见度差,对春运也好,对大家的出行也好,都会有一定影响,大家要格外注意出行安全。

春节送礼正热销,灵芝孢子粉怎么挑、如何吃?

平日里奔波忙碌,无暇顾及身体,也不大有空去拜访曾经帮助提携过自己的亲友。马上就过年了,自然是关爱自己、感恩亲友的好时机。

记者走访各大老字号和商超发现,临近春节,送礼送健康,已经成为一种时尚。其中,上等灵芝孢子粉因其扶正祛邪、保肝护肝、提高免疫力的独特功效,深受亚健康 and 慢性疲劳综合症人群欢迎,被越来越多专家和业内人士推崇。 记者 包佳

灵芝孢子粉怎么挑?

灵芝孢子粉有双层外壁,像山核桃,不仅要破壁 还要去壁

灵芝自古就被《神农本草经》列为“上品”,养生保健功效显著。

灵芝孢子是灵芝在成熟期,从灵芝菌盖底部弹射释放出来的卵形生殖细胞,是灵芝的精华部分。每个灵芝孢子宽约4-6微米,长约8-10微米,肉眼观察不到。经现代科学研究证明,灵芝孢子含有大量的多糖、三萜、蛋白质、微量元素等特殊成分,具有扶正固本、强化人体机能平衡等功能。

市场上,灵芝孢子粉品类不少,到底该如何挑选?国家级名中医、国家药品监督管理局药品审评专家汤金土教授认为,灵芝孢子,是灵芝的精华部位。灵芝孢子结构与山核桃类似,有双层坚硬的壁壳,壁壳为几丁质物质,约占总重量的三分之二左右,无法被人体消化吸收利用,是灵芝孢子的非药用部位。

依据壁壳如何处理,灵芝孢子粉产品大致经历三代更迭。

第一代灵芝孢子粉,无破壁技术,成品无苦味,很难被人体吸收。

第二代破壁灵芝孢子粉,采用破壁工艺,更容易被吸收,但壁壳与活性成分混杂在一起,活性成分含量仍然较低。成品苦味不明显,易氧化油蒿变质,长期服用,

对人体有害。

第三代去壁灵芝孢子粉,在破壁的基础上,采用去壁技术,去除壁壳,留下精华,活性成分含量提升10倍以上,可被人体高效吸收。成品苦味明显,无重金属污染,无氧化油蒿味,安全高效。

汤金土教授特别提醒,灵芝孢子如果只破壁,而不去除壁壳,就好比吃山核桃时,把山核桃压碎,连壳和肉一起吃进肚子。目前市场上,大多数产品是第二代产品,也就是只破壁而未去壁。第三代去壁技术属于国际领先的核心技术,拥有这项技术的企业,目前只有寿仙谷药业。正是凭借这项核心技术,寿仙谷药业代表中国,成为灵芝国际标准制定承担单位。

灵芝孢子粉怎么吃? 服用量因人而异

陈友芝,著名中医肿瘤专家,出生于中医世家,是宋代国医陈言第二十五代传人,首任浙江肿瘤医院中医中药科主任,他对灵芝和灵芝孢子粉的应用有深入研究。

陈老说,灵芝孢子粉的特点就在于其性平,入心肝脾肺肾,五脏皆补,它既不凉,也不热,适用人群较广,可长期服用。对于需要全面调理的亚健康人群、慢病患者,比如“三高”、睡眠不好以及肝病病人均有补益作用。

“我经常碰到一些有甲状腺结节、小叶增生、子宫肌瘤、黄褐斑等的患者,我给他们配伍着吃一些灵芝孢子粉,清火排毒,对心、肝、肾的作用明显。”陈老说。

虽然灵芝孢子粉适用广泛,但不同的人群,有不同



的服用量。

对此,陈老建议——

长期从事脑力劳动、生活节奏快的亚健康、慢性疲劳综合症人群;失眠、神经衰弱人群;内分泌失调、面色发黄或色斑沉积人群;高血压、高血脂人群等,每天吃1-2次,每次约2克,连续服用。

慢性肝炎、病毒性肝炎、肝脏损害、肝功能障碍等人群,建议每天吃2-3次,每次约2克。

各类肿瘤患者,手术、化疗前后或期间,建议每天吃2-3次,每次约2克;康复期每天1-2次,每次2克左右。

预防肿瘤的人群,每天1-2次,每次约2克。子宫肌瘤、卵巢囊肿、甲状腺结节等患病人群,建议每天2-3次,每次2克左右。

其他特殊人群,可以增加服用量,或在医生指导下,适当调整。

陈老强调,上等灵芝孢子粉,由于有效成分纯度高,苦味比较浓,会有极少数人,吃了纯度高的孢子粉,胃部会有短暂不适,这类人群,可以在饭后吃,冲泡的时候,多放点水,冲泡淡一点,这样,胃部不适感,会减缓很多。