

140余名优秀志愿者代表夜游三江

他们用歌声为志愿服务事业打call



3月5日晚上的三江游船上，因为140余名优秀志愿者代表前来而变得格外温馨。为礼遇志愿者，在“3·5”学雷锋纪念日，宁波市文明办联合市国资委、文旅集团，邀请市六区范围内140余名优秀志愿者代表免费乘坐游船，饱览三江夜景。

傍晚6点半，游船准时从舟宿夜江码头出发，一路沿着澄浪桥、兴宁桥、琴桥、灵桥、江夏桥、甬江大桥、外滩大桥航行。

“现在我们到的是宁波年龄最小的一座大桥——澄浪桥，澄浪澄浪，乘风破浪，希望我们的志愿者们也能一直乘风破浪……”讲解员的介绍，让大家对宁波的一些地标性建筑有了进一步了解。

虽然晚上风有些大，但仍然有很多志愿者，全程选择站在了甲板上欣赏夜景，他们举起手机，拍着照片和视频，生怕错过了美景。

在船舱内，宁波古林心公益志愿服务团队创始人李红亚正和5岁的外孙进行视频通话：“外婆正在三江游船上，对呀，就是坐着轮船一路看宁波的夜景。”

手机屏幕上，外孙正笑呵呵地倾听她的介绍，羡慕极了。

李红亚此行代表的是海曙区优秀志愿者团队，她的爱人也是心公益志愿服务团队的成员之一，“其实我们全家都是志愿者，我上船的时候，发现我认识船舱里至少1/3的人，大家因为志愿服务聚在了一起，感觉像回家了一样，特别亲切。”李红亚笑道。



志愿者们在甲板上拍照留念。

江北宁爱公益志愿服务团队的罗海燕，此行携5名小伙伴一起来，她们还特意穿上了定制的团队志愿者服，并在甲板上合影留念。

罗海燕说，此前她从没有搭乘过三江游船，这样的经历非常难得，“而且船上的氛围特别好，很多人都是相熟的，有说不完的话，主办方还给准备了糕点和矿泉水，很贴心。”罗海燕点赞道。

在游船航行途中，有人提议大家齐唱《学习雷锋好榜样》，于是，大伙儿在甲板上、在船舱内，齐声高唱，用歌声为这个节日打call，为自己的志愿服务事业点赞。

据了解，除此礼遇之外，3月5日当天，宁波轨道交通集团还为全市注册志愿者提供全线免费乘坐的礼遇，志愿者凭“宁波We志愿APP个人服务时长不为零”的记录，即可享受绿色通行。

记者 朱琳/文 崔引/摄

同步播报

为志愿者点赞 学雷锋志愿宣传标语 点亮三江口灯光秀

3月5日晚上的三江口，被浓浓的学雷锋志愿服务氛围所覆盖，从傍晚6点半到晚上9点，三江口14栋建筑立面上、天一银泰沿中山路的路面LED屏上，轮番播出一系列学雷锋的志愿宣传标语。

“我们希望以这样的方式，在全宁波推崇志愿服务精神，让当代志愿者传承雷锋精神，同样的，也想在这个日子为志愿者们营造一份仪式感，引导广大市民崇德向善。”宁波市文明办相关负责人表示。

记者 朱琳

惊蛰没有“炸”响雷，却“炸”来冷空气

这个时节，宜舒畅情志

3月5日，惊蛰。人们常说“惊蛰一声雷”，不过，今年的惊蛰，没有“炸”响雷，却“炸”来了冷空气。

我们看看浙江省气象台的消息，3月5日傍晚到3月7日，受较强冷空气影响，全省将有一次降温、降水和海上大风天气过程。

全省日平均气温过程降温幅度5℃-8℃；3月8日早晨气温较低，大部分地区最低气温为2℃-4℃，山区最低气温0℃左右。

降水则主要集中在3月6日，全省大部分地区会有中雨。

3月7日，浙江中南部沿海海面会有9级-10级偏北大风。

从目前的预报看，3月8日起，浙江以晴到多云为主，气温逐日上升，3月10日到3月11日，大部分地区最高气温将升至22℃-25℃。

惊蛰，是二十四节气中第三个节气，古有“春雷至，万物苏”的说法，天气渐渐转暖，雨水增多。宁波市康宁医院中医科主治医师张栋提醒，随着暖春将至，肝气生发，要注意养护肝脏，小心情绪波动。

气候逐渐回暖，肝气会随着春天阳气的生发而上升，而肝又具有刚强、燥急的生理特性，喜欢畅通，不喜阻滞。中医理论中，情绪对生

理有很大的影响，俗话说“大怒伤肝”，因此，惊蛰养肝，一定要注意调节情绪，平稳内在气机，懂得如何制怒。

张栋医师建议，可以做一些舒缓的运动疏泄情绪，例如散步、慢跑、打八段锦等；也可以选择怡情的娱乐活动，例如喝茶、听音乐、钓鱼、养花等；若有心事难解，可以找好友聊聊天，或者一同出游赏春色，舒缓心情。

此外，作息上注意夜卧早起，衣着上宜宽松。

记者 石承承 任诗妤
通讯员 孙梦璐

关注北京冬残奥会

残奥冬季两项决出6金 中国队摘金创历史

北京冬残奥会残奥冬季两项比赛5日在国家冬季两项中心开赛。当天决出6枚金牌，中国队获得2金1银2铜，刘子旭摘得中国代表团在本届冬残奥会的首枚金牌。

在上午进行的残奥冬季两项男子短距离（坐姿）比赛中，刘子旭夺冠，乌克兰选手塔拉斯·拉德位列第二，另一位中国选手刘梦涛获得铜牌。

这是一枚创造历史的金牌！四年前，中国轮椅冰壶队在平昌冬残奥会上实现中国冬残奥会金牌零的突破。四年后，刘子旭为中国拿下冬残奥会史上第二金。这也是中国冬残奥雪上项目的首枚金牌和冬残奥个人项目的首枚金牌。

首次参加冬残奥会的刘子旭赛后表示，本场比赛发挥出了正常水平，非常激动能够创造历史，在接下来的比赛会全力以赴。

中国队在残奥冬季两项赛场捷报频传。在女子短距离（站姿）比赛中，本届冬残奥会开幕式中国体育代表团旗手郭雨洁夺冠，为中国队再添1金；赵志清获得铜牌。单怡霖在女子短距离（坐姿）中摘银。

当天进行了残奥冬季两项男女短距离（坐姿）、（站姿）和（视障）共6个小项的比赛，乌克兰队获得3金3银1铜，美国队拿下1金1铜，德国队斩获2银1铜，加拿大队得到1枚铜牌。

北京冬残奥会残奥冬季两项比赛共设18个小项。8日将进行男女中距离共6个小项的比赛。

据新华社

福彩开奖信息

3D第2022054期 5 8 5
6+1第2022023期
5 9 6 7 1 7 猴
15选5第2022054期
03 04 05 09 15
快乐8第2022054期
03 04 08 12 15 16 19 20 31 36
44 48 50 51 54 59 65 73 76 77

体彩开奖信息

大乐透第22023期
04 05 18 20 25 11 12
20选5第22054期
04 08 09 17 19
排列5第22054期
2 6 9 0 3
(均以公证开奖结果为准)

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880

职场招聘 声明公告 房屋租售 搬家搬厂
旧货回收 教育信息 商务信息 法律服务

办理地址 海曙区：碶闸街62号（都市仁和中心）20楼2011室
鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

物业信息
刊登热线：
56118880

●租售老外滩羊山巷46号402
690m²办公、商用房13905749731

旺铺出租
丽园南路2号地铁口6间
13081901628、15757808035

●鼓楼商铺面积7237平，年租金520万售1.15亿。15990206650

●鄞州首南1400平米歌舞厅KTV
欲转让或合作13805892528

法律服务
●民商事免费法律咨询56281878
●离婚、房产、经济纠纷87295238
●免费法律咨询13586571430

搬家搬厂
●千喜搬家搬厂特优87778900
●快捷专业搬家搬钢琴87907772

生活资讯
●中风居家康复服务15824260135

旧货回收
●收家具床一切旧货18358415826

宁波市灵峰墓园
本墓园是民政部门批准的正规陵园，位于阿育王寺东边环境优美，墓式多样、价位合适清明不受交通管制（灵峰有出口），地铁一号线宝幢站下有车免费接送。
联系人：张先生13605741522、姚先生13165906973