

■“二十大报告·我印象最深的一句话”

## 全国“人民满意的公务员”黄文娟： 尽职尽责守在自己的岗位上

努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义。

——摘自党的二十大报告

“作为一名法律人，在听取二十大报告过程中，我特别关注关于法治的论述。”鄞州区人民法院邱隘人民法庭庭长、四级高级法官黄文娟接受采访时说。

作为全国“人民满意的公务员”，黄文娟坚持办好每一个案子，她说：“对于我来说，哪怕是一个普通的案子，也可能影响当事人的人

生。”也因此，她说：“在听二十大报告的时候，‘努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义’这句话让我印象最为深刻。”

2008年，黄文娟从武汉大学研究生毕业后进入鄞州法院工作。去年以来，鄞州法院在诉讼服务中心设立“文娟工作室”，在黄文娟所在的社区建立“文娟驿站”，还与鄞州电视台合办“文娟有约”栏目。秉持着岁月不变的初心，“文娟工作室”团队致力于为百姓提供优质便捷的司法服务，将法治观念传播到百姓心中。

“以前当事人到法院来办案，会经过好几个阶段。立案、调解、开庭审理、执行等每个环节分别由不同阶段的法官来做。‘文娟工作室’是一个工作模式的创新，创新点就在于‘立审执一体化’，为当事人提供一站式诉讼服务。”对于“文娟工作室”，黄文娟有很大的期待。她希望通过这样的工作模式，让当事人的困难得到快速解决。

黄文娟曾荣获全国“人民满意的公务员”、全国五一劳动奖章、全国法院先进个人、全国政法系统“双

百政法英模”等荣誉。

“我记得一个很清晰的数据，去年法治浙江建设群众满意度达92.26%。虽然这跟100%还有一定的距离，但在稳步提升。”黄文娟对法治环境越变越好有着很大的信心。

谈及刚进入法院系统的青年干警，黄文娟说：“我认为最重要的是担起‘职责’二字的重量。尽职尽责守在自己的岗位，坚持自己的理想与选择，以‘微薄’之力推动中国的法治建设！”这是黄文娟对法院新人的寄语，也是对自己的勉励。 记者 吴冕

9625.1亿元，同比增长10.3%

## 宁波前三季度外贸成绩单来了

10月26日，宁波海关发布前三季度外贸成绩单，今年1月—9月，宁波市进出口总额达9625.1亿元，同比增长10.3%。其中，出口6243.3亿元，同比增长12%；进口3381.8亿元，同比增长7.2%。

与去年相比，今年9月份单月进出口总额略有下降，但得益于7月、8月份进出口稳定增长，整体上第三季度进出口额仍保持增长。

民营企业为全市进出口主力，占比提升。前三季度我市民营企业进出口6903.9亿元，同比增长12.4%，占同期全市进出口总额的71.7%，所占比重同比提升1.3个百分点。

欧盟、美国和东盟为前三大贸易伙伴。前三季度，我市对欧盟、美国和东盟分别进出口1774亿元、1684.5亿元和1102.8亿元，同比分别增长15%、10%和19.2%，三者合

计占同期我市外贸总额的47.4%。

我市对“一带一路”沿线国家进出口2813.7亿元，同比增长16.6%，占同期我市进出口总额的29.2%；对RCEP其他成员国进出口2450.4亿元，同比增长5.2%，占同期我市进出口总额的25.5%。

机电产品为主要出口商品，出口3485.9亿元，同比增长8.8%，占全市出口总额的55.8%。纺织服装出口

787.6亿元，同比增长9.9%；高新技术产品出口444.3亿元，同比增长9.7%。

进口商品方面，基本有机化学品进口395.9亿元，同比增长16.2%；未锻轧铜及铜材进口326.4亿元，同比增长11.2%；农产品进口231亿元，同比增长16.1%；成品油进口165.4亿元，同比增长15.3%。

记者 严瑾  
通讯员 袁方 马于瑞 夏丽玮

## 光腿穿了几天短裙，女孩膝盖疼得厉害

专家：关节炎不是冻出来的，但最近门诊患者明显增多

“医生，我光腿穿了几天短裙，膝盖疼得厉害，是不是冻出关节炎了？”“医生，我这几天关节炎重了。”……宁波大学医学院附属医院关节疾病诊疗中心主任周先虎表示，降温以来，门诊中关节炎患者明显增多，占到了患者总数的1/3左右。

### 案例：秋风中露腿的女孩被建议做好保暖

宁波的秋天总是来得猝不及防，似乎前一天还穿短袖流汗，第二天就要捂牢外套。今年也是如此。

对爱美的小朵（化名）来说，每年秋天是玩转“混搭”的好季节，她尤其喜欢在这个季节穿秋款短外套加上短裙，光腿走在街头。父母少不了提醒：“秋冬季别露膝盖，老了会得关节炎。”对此，小朵总没当回事。

这周，她终于知道了什么叫“不听老人言，吃亏在眼前”——两

侧膝盖疼得厉害。

经诊断，小朵为退行性骨关节炎的前期。这几天，秋风瑟瑟，她清凉的露腿打扮，加重了病情。医生建议其口服药物、外敷膏药做保守治疗，日常做好保暖工作。

63岁的许阿姨疼得更厉害。她告诉周先虎：“两年前就查出关节炎了。平时，只要不累到，或者疼了贴贴伤膏，就没事。这几天，天气冷了，两边膝盖痛得厉害。别说走路，就是站着做饭炒菜都觉得膝盖疼。”

查体中，周先虎发现许阿姨两侧膝关节已经明显变形，活动严重受限。结合后续的X光检查等，确定为晚期退行性骨关节炎，建议考虑择期手术。

周先虎告诉记者，退行性骨关节炎发病的季节性很明显。最近，由于降温，门诊中这类患者较夏天有明显增多。一类是和许阿姨一样，以前没有症状，现在出现了症状的；一类是和许阿姨一样，本来就有症状，最近加重了的。

### 关节炎不是冻出来的，但受凉会加重症状

关节炎是冻出来的吗？

周先虎解释，市民俗称的“关节炎”学名为“骨关节炎”，症状主要包括关节部位疼痛，有晨僵、黏着感，关节肿胀。

按病因，可以分为两类：一类是退行性骨关节炎，占大多数；一类是

继发性关节炎，由其他疾病引起。

退行性关节炎是冻出来的吗？周先虎解释，以膝关节为例，表面包裹着一层光滑而有弹性的“关节软骨”，膝盖附近还有韧带和肌肉的保护。膝关节软骨长期频繁磨损会发生退行性病变，使骨间隙变窄，关节

摩擦加大，导致疼痛、活动受限，严重还会出现关节畸形等情况。

由此可见，退行性骨关节炎不是冻出来的，和有没有露腿有没有穿秋裤无关。不过需要注意的是，受冷会让关节炎症状更明显，建议患者做好保暖工作。

### 骨关节炎并非老人专利 补钙不能治疗，但建议适当补钙

很多人以为骨关节炎是老年人的专利，像案例中的小朵就没想到自己年纪轻轻会得这种老年病。

周先虎表示，这是误区。退行性骨关节炎虽然好发于老年人，但年轻人如果不规范运动或长期不运动也可能“中招”。继发性骨关节炎的发生则和年龄关系不大。

得了关节炎需要补钙治疗吗？这是很多人关心的。

“退行性骨关节炎是因为关节表面软骨发生退变、磨损，继发性骨关节炎是由其他疾病引起的。可以看出，骨关节炎并非缺钙导致的，补钙也不能治疗骨关节炎。”周先虎表示，不过临床会建议患者适当补钙。一来，中老年人往往存在骨质疏松，骨关节炎患者往往活动量减少，又进一步导致骨质疏松加重；二来，如果是继发性关节炎，往往也会因为联合用药等原因，导致钙质流失，有补钙需求。

骨关节炎患者日常如何养护呢？周先虎建议注意这几点：适量合理运动；控制体重，肥胖会加速关节软骨组织磨损；选择合适的鞋；适当使用手杖、护膝等辅助工具。

记者 王颖 通讯员 庞赞 马泊远