

知行合一 勇毅前行

纪念王阳明诞辰550周年
礼贤典礼在余姚举行



知行合一——
王阳明诞辰550周年
个性化邮票。
通讯员 吴大庆 摄

“郁郁四明，地灵人杰；滔滔舜水，毓秀鍾英。伟哉，一代圣哲，千古阳明。真三不朽，烁古辉今……”10月31日上午，纪念王阳明诞辰550周年礼贤典礼在余姚王阳明故居前举行，缅怀一代大儒、余姚先贤王阳明先生，以此传承弘扬中华优秀传统文化，凝聚“知行合一、勇毅前行”的强大力量。

礼贤典礼上，浙江省良知阳明文化研究院和浙江省阳明良知慈善基金会正式揭牌，这两个组织由在杭州的余姚乡贤发起成立，以传承弘扬阳明文化、增强文化自信为宗旨。其中，浙江省良知阳明文化研

究院是研究推广阳明文化、培育联系阳明文化研究人才的学术社团；浙江省阳明良知慈善基金会是资助阳明文化教材编写、学术研究、教育培训、文艺创作、奖学助学等公益活动的慈善组织。

最引人瞩目的是，本次礼贤典礼上还举行了《知行合一——王阳明诞辰550周年》个性化邮票首发仪式。这套邮票是国家邮政总公司为纪念王阳明诞辰550周年专门制作发行，邮票主图由《竹》《太阳神》各两枚组成，极具文化内涵和收藏价值。

礼贤典礼后还举行了“吾心光明”王阳明主题书画开展展仪式，展

出了由上海著名海派人物画家奚文渊先生和余姚著名书画家、阳明学专家计文渊先生创作的书画作品，将在阳明文化季期间对外展出。

近年来，余姚全面挖掘阳明文化元素，精准把握其基因形成、发展、变革的历史脉络，积极推进实施“阳明故里建设、心学圣地打造、阳明文化弘扬、阳明文化产业”四大工程，夯实阳明文化标识建设基石，立体式、全方位地展示阳明文化的独特哲学，推动阳明文化在四明大地创造性转化、创新性发展。

记者 张晓曦
通讯员 劳超杰 郁晶莹



象山湾疏港高速 “领航365”党建品牌 坚持365天“三服务”

“领航365”基层党建品牌诞生于2019年，目前已在象山湾疏港高速昆亭至塘溪段工程项目中深入实施。针对项目基层党建工作点多、面广等特点，探索打造“领航365”项目特色党支部，创新基层党建工作新路径，建立基层党建工作新格局，激发基层党建工作新活力。

“领航365”党建品牌，在坚持365天服务项目管理、服务工程建设、服务一线员工“三服务”核心理念下，将红色力量融入制度、融入队伍、融入阵地、融入活动、融入考核、融入资源，有效促进区域化经营、促进品牌化推广、促进项目化推进、促进精细化施工、促进程序化考核，逐步形成“365”即“三服务”“六融入”“五促进”的党建工作方法。

3年来，象山湾疏港三标项目党支部以“领航365”党建品牌为引领，坚持“365天服务项目管理、服务工程建设、服务一线员工”，通过“规范365品牌形象、打造365服务阵地、建强365服务团队、创新365服务方式”四大举措，统筹推进党建与项目建设深度融合，真正把支部政治、组织优势转化为生产力，做到项目“质量、安全、进度、清廉”全方位有序发展，推动“高质量国企党建新典范”党建品牌建设扩面提质。

据介绍，“领航365”党建品牌从项目建设实际与“家”文化深入融合的一线服务阵地，建立起党、工、团三级服务与活动场地。在“领航365”党建引领下，象山湾疏港高速3标凤盘山隧道克服疫情、台风等一系列困难，成为全线首座实现双洞贯通的隧道。项目部先后获评宁波市交通运输系统“工人先锋号”、宁波市级“青年文明号”。当前，“领航365”党建品牌仍在项目上持续深入，引领聚合力，铸造平安百年品质工程。

记者 范洪 通讯员 何明芳

■二十大报告·我印象最深的一句话

市公安局海曙分局刑侦大队民警张登奎：

法律支撑让反诈工作更精准发力

加强重点领域、新兴领域、涉外领域立法……推进科学立法、民主立法、依法立法。

——摘自党的二十大报告

“完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系……加强重点领域、新兴领域、涉外领域立法……”市公安局海曙分局刑侦大队民警张登奎说，二十大报告中的这一段话令“反诈人”很激动，“这体现了国家对于高质量立法的不断追求，有了法律保障，我们的反诈工作能够更精准发力。”

34岁的张登奎是宁波市公安局海曙分局刑侦大队通讯网络诈骗

犯罪侦查中队中队长，曾先后破获“7·07”系列租车诈骗专案、“12·05”特大电信网络诈骗案、“4·19”平台诈骗专案等一系列案件，为群众挽回损失近7000万元。

作为一名长期战斗在新型犯罪领域的党员干警，张登奎对电信网络诈骗犯罪有着深刻的认识。

“一段时间以来，电信网络诈骗对广大群众实施精准跨境诈骗，社会影响恶劣，群众对此深恶痛绝。”张登奎说，随着我国对重点领域、新兴领域立法工作的不断推进，2022年9月2日，《中华人民共和国反电信网络诈骗法》表决通过，这一专门为打击治理电信网络诈骗活动制定

的法律，为反诈工作提供了强有力的法治依据。

依据反电信网络诈骗法相关指引，为了增强反诈宣传的针对性、精准性，宁波公安开展“五进”活动，推广国家反诈中心APP，建立预警劝阻系统，及时采取相应措施，大大降低了诈骗案件的数量和损失金额。今年以来，全市诈骗案件发案数同比下降23.8%，损失金额同比下降32.3%。

“随着反电信网络诈骗法的施行，依托法律的精准支撑，我们必将打赢反电信网络诈骗这场人民战争。”张登奎说。

记者 邹鑫 通讯员 段晓鹏

经期紊乱不需要就医？ 女性更年期的三大误区千万要避免

走过青春年少的烂漫，哪个女性不担心年华逝去、不在意容颜斑驳？但无论你是否愿意，不惑之年，当月经不再如期而至，也就预示了更年期已经悄悄到来。镇海区龙赛医疗集团总院镇海区中医医院妇科孙波娜副主任医师提醒，更年期的这些误区千万要避免。

误区一：
更年期月经乱是正常现象，不用就医。

孙波娜解释，不可以，这样的想法隐患无穷。

的确，月经乱是更年期妇女最常见的症状，但出血时间长或者大出血会造

成女性贫血、炎症，影响我们的健康。

我们要搞清楚出血背后的原因，首先要排除器质性病变引起的月经乱，如子宫肌瘤、子宫内膜息肉、宫颈的病变等；最常见的原因就是内分泌因素，女性的生殖轴处于退休前的“躺平”状态，懈怠工作，导致卵巢不排卵。无论哪种原因都要就医，妇科医师会给予专业的诊治。

误区二：
更年期的女人也太“作”了，忍忍就过去了。

孙波娜提醒，与其忍受痛苦，不如选择坦然面对。更年期是女性的多事

之秋，很多症状都是因为雌激素下降导致的。更年期的过程不短，受影响的人不少，大约80%的更年期女性都有这样或那样的症状。

因此，更年期女性要对自己的变化多了解，坦然面对；可以寻求家人和朋友的关心和帮助；或者可以找专业的妇科医师。对有症状的更年期女性，医师进行评估后，会给予个体化的激素补充治疗，帮助更年期女性安然度过这个最“作”的多事之秋。

误区三：
害怕取环痛苦，绝经后也不想取环。

孙波娜强调，绝对不可以。

第一，女性绝经后，节育环不会缩小而子宫会萎缩变小，导致宫内环嵌顿或移位，对身体造成不利影响；

第二，身体其他部位发生疾病时候可能需要做磁共振检查，体内有金属环是做不了磁共振检查的，失去了做这项检查的选择。

那什么时候取环比较合适呢？

取环一般在绝经后6-12个月较好，如果取环时间过早，还有怀孕可能；绝经数年后取环，如果环嵌顿到肌层内，取环就变得非常困难。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃