

处处礼遇 志愿者 宁波出台志愿服务 嘉许激励办法

给志愿服务事业“加油”，为社会文明和谐“续航”。4月25日，宁波市委宣传部、宁波市文明办等二十多个部门联合印发《宁波市志愿服务嘉许激励实施办法》（以下简称“办法”），从嘉许激励、信用激励、优待措施、关爱保障等方面，处处礼遇志愿者，鼓励更多市民参与志愿服务。



百余名志愿者们夜游三江。

1 志愿者分为5个星级

《办法》规定，以志愿服务数字化系统数据为基础，综合考虑志愿者服务时长、服务质量等因素，认证一批星级志愿者。志愿服务记录时长累计达到100小

时、300小时、600小时、1000小时和1500小时的，分别依次评定为一至五星级志愿者。

星级认证由统一的志愿服务数字化系统生成并标注，市、区

（县、市）志愿服务联合会（志愿者协会）可以结合志愿者信用、守法、评价等情况，授予志愿者星级徽章及证书。

2 星级志愿者可享受14条激励措施

《办法》明确，星级志愿者可享受14条激励措施。

在个人和单位评先评优方面，优先推荐星级志愿者纳入各类表彰推荐范畴，在评选优秀共产党员、道德模范、最美人物、宁波好人、慈善奖、五一劳动奖章、优秀共青团员、三八红旗手等各类先进典型时，参与志愿服务情

况作为参考条件等嘉许激励措施。

在招录招聘方面，鼓励教育、科技、交通、文旅、卫健、体育、城管等公共服务领域的主管部门、行业协会，将志愿服务情况纳入相关职业从业人员评价内容。人民团体、群众团体和社会团体在会员入会、评优评先时

可将志愿服务情况纳入考察、评价内容。

在信用激励方面，参与志愿服务情况统一纳入宁波市征信体系。《办法》明确将志愿服务时长作为金融机构贷款授信的参考依据，鼓励金融机构加大对优秀志愿者的信贷支持，出台相关优惠政策。

3 超20项优待措施、礼遇回馈志愿者

为更好“礼遇”志愿者，宁波各职能部门发布20多项优待措施、礼遇回馈。

《办法》提出多部门优先向符合条件的优秀志愿者提供培训、文艺、体育、公共交通、健康、通信、观展等优待服务。

志愿服务联合会发动社会各界支持志愿服务事业，在志愿浙江·宁波We志愿服务平台或志愿

服务We站，向全市注册志愿者、星级志愿者和获评志愿服务先进典型的志愿者提供礼遇回馈，包括但不限于医疗卫生、公共交通、学习培训、社会保障、创业就业、文化生活、通讯旅游等领域。

《办法》明确志愿浙江·宁波We志愿服务平台设置“社会礼遇”专区，注册志愿者可凭本人有效积分，在市级或特色专区中兑

换文化宣传品、日用物资、各类优惠券、培训课程、相应服务等。

“此次出台试行办法，旨在进一步适应新形势，健全完善全方位、多层次、广覆盖的志愿服务联合激励机制，通过这些实实在在的褒奖助力志愿宁波建设，让人人参与志愿服务成为一道靓丽风景。”市委宣传部志愿服务工作处负责人介绍说。

记者 林微微 通讯员 孙志军



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与生活

开窗通风对大脑有好处？

说说我们生活中如何保护大脑

生活中哪些习惯很伤大脑？我们又应该如何延缓大脑衰老呢？今天来科普一下。



大脑缺氧短短5秒就会形成伤害？

脑子的重量虽然只占全身的2%，但它对氧的消耗却是最大的。有研究证实，心脏供血量的15%都输送给了大脑，以维持大脑的能量、氧消耗，可以说大脑是一个非常害怕缺氧的器官。

如果氧气供应不足，哪怕是短短的5秒钟，大脑都会发生变化：

首先是出现精神恍惚、头晕；如果缺血缺氧15秒，可能会晕厥；如果缺血缺氧5分钟，大脑就会出现不可逆的损坏，用磁共振、CT检查就可以看到脑部有缺血性改变。

氧对大脑如此重要，然而很多人可能长期处于慢性脑缺氧而不自知。大脑慢性缺氧的早期典型症状是睡不好觉、记忆力减退。之后可能会出现头晕头痛、记忆力下降、注意力涣散、失眠等问题。如果您遇到上述问题，且找不到明确病因，就要提高警惕了。

不爱开窗的人更容易脑萎缩？

平时喜欢待在室内，又不喜欢开窗通风，这会使室内氧气浓度下降，就容

易导致脑缺氧。

有人做过一个测试，在关闭门窗的情况下，测得自己卧室的氧气含量是19.6%，父母房间的氧气含量分别为19.5%、19.4%，而一般大气中氧的浓度约为21%。

长期处在这样封闭的室内，就难以避免地出现缺氧问题，头痛、情绪不稳、失眠等症状就会出现，久而久之还可能导致脑萎缩。如果卧室人员多、不通风、空间小，情况会更严重。

这几个常见习惯其实很伤脑

1. 吃得太胖，大脑老得快

肥胖是各种慢性病的万恶之源。《衰老神经生物学》杂志发表一项研究指出，超重人士的大脑比同龄瘦人老10岁，尤其是中年以后，胖人大脑衰老得更快。

2. 蒙着头睡觉，缺氧伤脑

睡觉的时候蒙着头，会让被窝里二氧化碳浓度增加，氧气浓度减少。一晚上下来，由于呼吸不畅通加上大脑氧气补充不够，容易造成大脑血管里氧含量低，损伤大脑。

3. 不爱交流，少言寡语

我们大脑中有专司语言的叶区，经常说话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。整日沉默寡言、不苟言笑的人这一部分功能就会退化，大脑开始衰老。

4. 不喜欢思考和阅读

现在很多人不喜阅读、思考。俗话说“大脑不用就要生锈”，防止大脑老化的最好办法就是多思考。大脑和身体一样，都遵循“用进废退”的原则，不爱动脑、阅读，大脑都会变“笨”。

延缓大脑衰老小贴士

1. 勤开窗通风

保持适当开窗通风，可以增加新鲜空气、降低二氧化碳、降低菌落总数、防控病毒和细菌，还能够把对身体有益的负离子引到室内来，并送走对身体有害的过盛正离子。

正确的开窗通风方式，应当保持每天2次到3次，每次30分钟，能够有效改善室内空气质量，尽量选择对流式通风。

2. 常做有氧运动

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼，其能够很

好地促进血液循环，增强心肺功能，提升身体含氧量。

建议每周进行3次到5次，每次至少30分钟的有氧运动，快走、慢跑、游泳、跳绳、骑车、太极拳等都很不错。

3. 不妨经常做做健脑手指操

搓手 掌心相对用力，搓手按摩1分钟，掌心会感到微微发热。

按压指腹 将双手手指打开，用大拇指依次按压其他手指的指腹，可以感受到指腹微微有压迫感。

抻拉手指 将一只手打开，另一只手从手指的根部开始，慢慢向指尖方向进行抻拉，可以稍微用力些，手指微微感到抻拉感，有助于促进手指的血液循环。

记者 乐晓立 通讯员 王元卓 洪阳

审核：钱来 南京鼓楼医院
神经内科 副主任医师

复核：李南南 湖南省科普
作家协会理事 湖南省科学技术
协会调研宣传工作部副部长 二
级调研员 中国科普作家(医学
方向)