



火锅局

烧烤摊

围炉煮玉米

邻里百家宴回来了!

烟火气聚起邻里情，百家宴品出幸福感。10月15日晚，鄞州区钟公庙街道金色水岸社区百家宴在金色水岸小区热闹开场，500多名居民围坐在大圆桌旁，品美食、唠家常，享受邻里温情。小区物业精心准备了冷盘和饮料，居民自带美食，火锅局、烧烤局、围炉煮玉米……

在金色水岸社区，这个百家宴传统从2014年就开始了，中间因疫情中断3年，今年是第7年，当年的烟火气又回来了。

马亚梅是社区热心志愿者，百家宴报名信息一发布，她就带上志愿者、网格员一起报名参加。“我们几个姐妹每届百家宴都聚在一起，提前定好菜单，每家都端出几道拿手菜，这就是我们小区的‘年夜饭’！”

百家宴，凝聚舌尖上的邻里情，这是马亚梅和邻居参加的第4届百家宴，一年比一年热闹。今年，她们带来了红膏呛蟹、清蒸小黄鱼、梅干菜扣肉等硬菜。“李阿姨准备了凉拌黑木耳、坚果凉盘等冷菜，阿林特别准备了藕饼、苔条芝麻饼等餐后点心，满满一大桌，吃得特别开心。”马

亚梅一边吃一边拍照，忙得不亦乐乎。

沙达是金色水岸小区居民，从2018年入住小区后，连续参加了两届百家宴。这次百家宴，3户家庭10个人一同组了个火锅局，1家出火锅餐具，3家各自出火锅食材，吃得热热闹闹。

“我们三家相识都是因为孩子，他们是幼儿园同班同学，我们做家长的既是邻居又是朋友，大家就想着一起搭伙吃火锅，孩子们很喜欢。”百家宴上，沙达还会去到隔壁桌“串门”，品尝下其他美食，“我们邻居都挺熟，你吃我的，我吃你的，就像流水席一样，氛围特别好。”

50张大圆桌，每桌有两三户家庭，大家自行“搭伙”，现场其乐融融。“虽然我在小区住了很多年，但今年是我第一次参加这样的活动。”

许艳丽是第一次参加百家宴，完全被现场热闹的氛围圈粉了。“一开始不知道要准备一些什么东西，幸好有邻居找到我们来搭伙，这么一顿百家宴下来，大家都熟悉了。”

人间烟火味，最抚凡人心。邻里们聚在一起，格外热闹。除了有火锅、美味佳肴相伴，还有居民把火炉都带来了，现场烤红薯等。时隔三年后的这场“百家宴”，让居民们倍感珍惜。

“金色水岸百家宴活动，气氛满满！”“小区里尝百家宴，今天总算把楼上楼下的邻居都认全了！”“感觉像是吃了一顿年夜饭！”……活动结束后，居民在朋友圈各种晒、晒美食、晒美景、晒美图，引来点赞无数。

记者 薛曹盛
通讯员 张珂宁 傅琳洁

博士义诊团来啦！ 这个新社区首次便民集市 被赞“高大上”

“平时这些专家很难挂上号的，这次机会太难得了”“没那么快结束吧？我回家拿一下体检报告”……

10月16日，北仑区大碇街道镇定社区的居民在家门口“赶了个集”。这是成立3月有余的新社区送来的首场便民集市，现场，一支由7名博士组成的专家义诊团，被赞“高大上”。

当天一早，家住新灵峰公寓的王阿姨早早过来候诊。前段时间她刚做完体检，有几个指标异常，但还没来得及到医院请医生看看，心里总是有点七上八下，听说这次有义诊服务，而且还是博士团队，便赶紧带着体检报告来了。

现场，十余个义诊摊位一字排开，涵盖普通外科、疼痛科、中医肝病科、神经内科、消化科、心内科等，坐诊的是来自北仑区人民医院、北仑骨科医院、北仑区中医院等7名博士。家门口有优质的诊疗机会，居民们自然不会错过，像王阿姨这样，带着体检报告来“把脉”的人还真不少。

对照体检报告和个案咨询，专家们不仅提供了权威且有针对性的诊疗意见，一并带到现场的冲击波治疗服务更是让居民们排起了长龙。据了解，冲击波治疗主要是通过冲击波携带的高能量，对人体的骨骼、肌肉病变部位产生生物学效应，破坏疼痛受体的细胞膜，引起内脏中内啡肽的产生，从而降低患者对疼痛的敏感。这个项目在医院里收费不低，而此次在义诊现场，无疑成为“人气王”，负责诊疗的医生几乎没有歇息的时间。

“没想到这么火爆，居民们一直追着问，下次义诊是什么时候。”镇定社区党委书记邹凌云坦言，社区是今年7月5日刚刚成立的，辖区内有570多位老年人，第一次便民集市主推优质的义诊服务，是提高老年人对常见病、慢性病的认识和预防，增强老年群体的获得感。事实上，社区的这份诚意，确实很受老年群体欢迎，为了抓住这么好的义诊机会，当天原本10点30分结束的活动，硬是被“拖堂”到了11点，累计有400多人参与。

邹凌云告诉记者，此次活动获得了北仑医学博士团队以及北仑区人民医院第三党支部的支持，通过进一步的共建联建，未来，优质医疗资源会继续向基层下沉，让群众“零距离”享受服务，不断增强幸福感和安全感。

记者 陈烨 通讯员 徐蕾

新闻追踪 1300多件衣物有去处了 目的地：四川凉山普格县

10月16日一早，海曙区集士港镇秋实社区的网格员们就聚在一起，把干净的旧衣整理、装箱，交到顺丰速运有限公司物流志愿服务队员手中。随后，顺丰速运的志愿者对衣物进行了收件、打包。当天中午，一辆顺丰速运的专用车缓缓驶离秋实社区，车队装载的正是社区居民捐赠的1300多件衣物，而车辆的目的地是四川省凉山彝族自治州普格县。

15日，秋实社区的社工求助宁波晚报（甬派）社区联盟，为这些衣物寻找有需要的地方（详见10月16日《宁波晚报》A06版《他们想捐赠1300多件衣物》）。记者经过一天的努力，当天下午就联系上了普格县文联主席马葱木哈。

“谢谢宁波的好心市民。我打算把这些衣物送到普格县夹铁乡最偏远的一个小山村。”马葱木哈说，那里有不少留守儿童，有的父母出

去打工了，有的甚至失去了父母，是爷爷奶奶在照顾他们。“很多人没有准备好冬天的衣物。”

马葱木哈是宁波晚报的老熟人了。2021年夏天，宁波晚报（甬派）社区联盟依托140余家社区设立的爱心捐书驿站，在“爱不孤‘读’，甬凉互助”书籍捐助公益活动中，募集4万余册图书，送往凉山11个县的农家书屋和学校，让甬凉两地的孩子共享图书盛宴，其中就包括普格县。

今年5月，首届甬派玩具交换节在海曙、江北、北仑、鄞州、奉化五地同时启幕，各地小朋友们将义卖玩具所得善款，全部捐赠给凉山的小朋友。宁波晚报邀请的4位社区小主播为凉山的小朋友挑选采购了一批书籍。它们的目的地也是普格县。两次活动普格县的对接人就是马葱木哈，他热心地担负起了这批书籍在当地的转送“业务”。

更让人惊喜的是，为了把衣物早日运到普格县给孩子们穿，记者

联系了宁波顺丰速运有限公司公共事务部主任康晓娟，她立即爽快地答应，并免除了本次物流的全部费用。

再过三四天，这些衣物就能在冬天到来前，穿在夹铁乡孩子们的身上，帮他们抵御寒冷。

记者 林伟 通讯员 杨驭心 毛丹凤

乳腺癌防治宣传月健康好消息

10月18日是世界乳腺癌日，宁波仁孝堂秉承着仁爱为本的精神，为市民朋友们送去一份健康关怀！活动期间，符合相关条件的亚健康人群，进店可免费领取价值990元仙芝灵破壁灵芝孢子粉1盒。

温馨提示：

- 1.每人凭有效证件限领一次，不可重复领取。
- 2.办理会员可提前电话预约免费送货上门服务。
- 3.领取时间：每天早上8:30—下午4:30。店内其他会员优惠详情见店内海报。

联系电话：13566595629 徐经理 活动截止时间：10月31日

联系地址：海曙区药行街31号，灵桥广场1408室(公交车灵桥西下)

(本活动最终解释权依法归宁波仁孝堂健康管理咨询有限公司所有)