

感受身边榜样的力量

市道德模范巡讲报告团再作8场报告

本报讯（实习生 李佳扬 记者 胡菲）从24日至25日，宁波市道德模范巡讲报告团再次走进机关、企事业单位，为数千名宁波市民作了8场精彩报告。

25日下午3点不到，宁波第二百货商店8楼的员工食堂已经座无虚席，200多名二百员工汇聚一堂，聆听报告。这也是本次报告团所作的第七场报告。

本次道德模范基层巡讲报告团由首届宁波市道德模范林萍、第二届宁波市道德模范李悦文以及张瑜的事迹报告人罗旋组成。台上，报告团成员深情述说；台下，观众流下了感动的眼泪。

为同村女孩大义捐肝的林萍回忆当时情景：家人不理

解、旁人说闲话，而她仍然坚持，说起当时的情景，林萍的声音变得哽咽，眼角涌出了泪花。“可是手术成功后，我在病床上，一打开手机，里面满满的都是同事和其他陌生人发来的慰问短信，那一瞬间，就觉得自己做什么都值得了。”

“林萍姐说得很朴实，但特别感人。我边听边想，如果是自己碰到这种事，是不是也能像林萍姐一样勇敢迈出这一步。”浙江省劳模、二百收银员夏波娜感叹，“原来英雄就在自己身边。”

李悦文是宁波市反扒志愿者大队的首任大队长。他用风趣幽默的语言和大家分享了自己的反扒之路。“第一次抓贼，我比贼还紧张。都已经抓到手了，还在那里喊捉贼。”

虽然反扒之路辛苦、危险，但“只要还有贼，我就会继续抓下去。我的愿望是天下无贼。”话音刚落，观众就将热烈的掌声送给了英雄。

在象山新闻中心记者罗旋的眼里，张瑜不仅仅是个见义勇为、舍己救人的好青年，更是一个孝顺的好儿子。每次去张瑜家采访张瑜的母亲、亲朋、同学，对她就是一次心灵的洗礼。

全国劳模、二百营业员周宁芝说：“三位道德模范的事迹十分生动，质朴。演讲没有过多华丽的语言，却让人感受到了身边的人、身边榜样的力量。以后我会多向他们学习，在本职岗位上为建设文明宁波出一份力。”



昨天上午，望春街道、宁波轨道交通集团、中铁隧道集团等单位开展了无偿献血活动。各单位共200多名员工无偿献血总量达44000毫升。
记者 王勇 摄

中国平安 PINGAN 4008 000 000

中国国家乒乓球队合作伙伴

想懒？车主有墅了！

全新蜜蜂服务标准来啦！车险的事，帮你一举搞定！

专业 让生活更简单

平安直销车险
4008 000 000 .com

1只小蜜蜂 3点大满足 比过才知平安好！

比专业 中国直销车险领军企业，客户满意度行业领先
当熊宁波地区私家车险理赔领先的保险公司

比便捷 一个号码，电话网络两种便捷，7x24小时服务
简单快赔服务：先赔付，再修车，赔款更及时
专人上门代取理赔资料，足不出户完成理赔手续
异地出险，全国通赔
人伤案件，贴心在一线，省心省时

比省钱 私家车商业险 省更多

客服电话：95511 客服邮箱：95511@nbw.com.cn

市文明委号召全市开展向方亚儿学习活动

本报讯（记者 边城雨）日前，宁波市精神文明建设指导委员会发出了《关于开展向方亚儿学习活动的决定》的通知，要求在全市广泛开展向方亚儿学习的活动。

《决定》指出，方亚儿的善举充分展现了宁波人重情重义、善良贤德、大爱博爱的可贵品质和卓越风采。她的先

进事迹，体现了中华民族高尚的道德情操，诠释了社会主义核心价值观中“仁爱、诚信、慈孝、明礼”等价值取向，是当下开展“我们的价值观”大讨论，推进社会主义核心价值体系建设的鲜活教材。她的感人事迹得到了省、市领导的高度重视，省、市领导相继作出重要批示，要求学习宣传方亚儿的先进事迹。

■关爱“小候鸟”系列报道

水中嬉戏遇意外怎么办？ “小候鸟”泳池里学自救

本报讯（记者 吴震宁 通讯员 赵维璇 实习生 陆燕娜）炎炎夏日，泳池是孩子们最爱去的地方。嬉水安全问题是家长最关心的，遇到意外该怎么办？昨天，一批“小候鸟”就在泳池里跟着专业救生员学习了一些水中自救的方法。

一走进宁波游泳健身中心专为儿童开设的游泳馆，兴奋的“小候鸟们”就按捺不住内心的激动准备跳下水去了。一旁的救生员连忙把孩子们叫住了。“刚进场馆就往泳池里跳，那可不安全。大家先跟着我做热身操，活动下四肢和腰腹，不然在水中很容易抽筋的。”宁波游泳健身中心游泳教练主管、国家高级救生员张峰让“小候鸟们”排好队，跟着带队的救生员做热身操。

转动脚踝、扭扭腰，甩甩胳膊、弯弯腿，5分钟的热身操很快做完了。接着，大家跟着救生员叔叔一个个下泳池。“对于不会游泳的小朋友，如果在泳池中遇到抽筋之类的意外，主要还是靠在一起游泳的小朋友帮助呼救，自己则不要慌张，尽量保持头往后仰，让口鼻露出水面，以免发生呛水，然后等待泳池边值勤的救生员来救助。切不可将手上举或挣扎，举手反而容易使人下沉。”两名救生员一边教“小候鸟们”需要注意的问题，一边演示着手脚抽筋时，如何保持口鼻露在水面上

的动作。

随后，便开始让大家看一遍救生员救助时的一些动作要领：如何将发生意外溺水的人员救出水面；如何按压溺水者的胸部，做心肺复苏。两名救生员演示得有模有样，水池中“小候鸟们”个个像看动画一样，印象深刻。个别“小候鸟”还被救生员请到水池边亲自动手，感受了一下心肺复苏的动作要领，让其他小朋友看得更真切。

“小腿抽筋是水中较容易发生的意外之一。会游泳的小朋友，如果因小腿抽筋而致淹溺，应心静气，及时呼人援救，同时自己将身体抱成一团，浮上水面；深吸一口气，把脸浸入水中，将痉挛（抽筋）下肢的拇指用力向前上方拉，使拇指跷起来，持续用力，直到剧痛消失，痉挛也就停止。一次发作之后，同一部位可能会再发痉挛，所以对疼痛处要充分按摩，同时慢慢向岸边游，上岸后亦应再按摩和热敷患处。若手腕肌肉痉挛，自己将手指上下屈伸，并采取仰面位，以两足游泳到岸边。”张峰最后说道，正规的游泳场馆泳池四周都配备有足够的专业救生员，一般只要有人在水中遇到意外，第一时间都会被他们发现并得到及时救治。但掌握更多泳池中防溺水的自救方法，将为救生员赢得更多的救助时间。



救生员教“小候鸟”练习心肺复苏的动作要领。

记者 唐严 摄