

## ■我们的节日·端午

## 我区各地多彩活动迎端午

本报讯(记者 郭怡灵 何腾涛 袁伟鑫 王巧丽 朱文凯 郑乃婷 毛豪力 康诗文 徐琼)端午节即将来临,我区各地开展多彩活动迎端午。包粽子、做艾草船、做香囊、制龙舟等民俗活动让市民在欢乐的氛围中感受传统文化的深厚底蕴和独特魅力。

昨天上午,10余名来自武陵小学的学生身着精美的古风服饰,齐聚在溪口镇状元村文化礼堂(欢喜农家书屋),诵经典、包粽子、品民俗,感受浓浓的端午节氛围。

当天,在指导老师的带领下,学生们诵读屈原代表作品《离骚》,重温端午传统习俗,了解端午节的历史渊源和文化内涵。随后,在村民的指导下,孩子们加入了包粽子行列。不一会儿,一颗颗或圆润饱满,或扁平可爱的小粽子逐渐成型。除此之外,老师还带着孩子们体验了射“五毒”、做香囊。

6月5日下午,锦屏街道长岭社区的党群服务中心里热闹非凡,社区居民、志愿者和来自宁波大学商学院的35位中外留学生欢聚一堂,共迎端午。

折粽叶、填米饭、打绳结……桌上早已准备好的糯米和粽叶散发出阵阵清香,社区阿姨巧手翻

飞,耐心地演示着,身着传统汉服的“洋面孔”们好奇地围聚一起,一招一式学得有模有样。而后,在花艺师的带领下,学生们用手中的艾草和菖蒲装点着竹编小船,再系上一根五彩吉祥绳,艾草船宛若一件件精致的艺术品。

“不管是我身上的汉服,还是艾草船,都可以从中感受到中国传统

文化丰富和独特,我经常拍照跟家人分享,我简直太爱中国了。”来自罗马尼亚的米娅娜兴奋表示。350个粽子、35条艾草船,促成了一次文化“出海”。

昨天下午,岳林街道新时代文明实践所联合周家村新时代文明实践站开展“温情陪伴 翼行笔耄”系列活动之“粽香沁人心 浓浓端午情”主题慰问演出活动,现场一片欢声笑语、喜庆祥和。

活动在欢快的开场舞《花开中国》中拉开序幕。随后,歌曲、舞蹈、男女声二重唱、口琴独奏等文艺演出精彩纷呈,为平日安静的周家村增添了许多节日色彩。茶话会环节,工作人员与低保困难户围坐在一起,了解他们的生活状况和需求,并为他们详细解读民政救助政策。

活动结束后,志愿者和工作人员将粽子送到群众家中,让周家村的老年人感受到了温暖。

6月5日上午,区民政局、萧王

庙街道新时代文明实践所、区蜜蜂志愿服务协会在萧王庙街道傅家岙村开展“携手共‘傅’过端午 妙趣横生享安康”端午主题活动。

活动设置了“端午圈‘粽’你”“巧手做香囊”等环节,村民们在志愿者的指导下把艾草等填充物装进香囊里,系紧香囊袋,很快一个个造型独特五颜六色的香囊做好了,大家欢声笑语、其乐融融。村里的志愿者们还将煮熟的粽子送到孤寡老人、残疾人的家中,并送上节日的温暖祝福,让他们感受到节日的温馨和社会的关爱。

6月4日,庄山社区党群服务中心、新时代文明实践站组织开展“巧手缝香包 端午送安康”端午节活动。

活动开始前,社工向居民们介绍了古人佩戴香囊的历史和端午节制作香包的寓意,并讲解了香囊中使用的中草药的种类与功效。随后,社工发放了药材包和制作香囊所需的磨具、针线盒等制作工具。在社工的指导下,大家纷纷开始了香囊制作体验,彩布缝合,细线打结,药包填充后再以抽绳弦扣成索,最后串上穗子,一个个玲珑夺目、立体饱满的香囊制作完成了。

6月3日,奉中社区党群服务中心、新时代文明实践站、区域工会联合会开展“我们的节日·端午——浓情粽香同心共庆,民族团结

融情端午”主题活动。走进锦屏街道溪岙村农家乐桃家寨,感受少数民族的民俗文化。

“这是特色的‘五色粽’,广西五色糯米饭改做奉化粽子的食材,用红蓝叶、蓝蝶花等中药材料浸泡糯米饭,将汉壮两个民族特色食材融合起来,是两项传统的融合。”桃家寨的老板娘欧春霞是一位来自广西的壮族姑娘。来到桃家寨,她为大家斟满一杯杯“拦门酒”,唱着少数民族特色的民谣,将醇香的酒递给客人,来表达对客人的欢迎,并在现场示范教学如何包“五色粽”,店内的阿姨们也在一旁为大家指导。随后,大家又坐在一起品尝在广西端午聚会时会包的“全鸡粽”。老板娘还对粽子进行了改良,加入了具有宁波特色的海鲜。

6月3日,南门社区新时代文明实践站与城南幼儿园开展“端午‘话’龙舟,欢乐游园”端午联动活动,带着孩子们趣味识端午,巧手制龙舟。

活动现场,社区工作人员与孩子们一起看动画片了解端午节的由来,分享屈原的历史故事,了解全国各地的端午节吃粽子、挂香包、插艾草等风俗习惯,还为孩子精心准备了小礼品。在DIY龙舟制作环节中,孩子们仔细谈论、认真制作,大家脸上洋溢着笑容。不一会儿,一艘艘漂亮的龙舟完成了。

## 端午将至

## 粽子走俏 艾草花束旺销

(南山商场),一进门就看到琳琅满目的粽叶、红皮花生仁、黑豆、莲子等包粽子需要的材料。几位老人围在柜台前仔细挑选粽叶。除此之外,艾草也摆放在超市的显眼位置。超市主管吴女士说:“艾草是早上刚送到店里来的,一把3.2元,一上午就卖光了。”

随后,记者来到大润发超市。端午节又恰逢高考季,超市内带有“一举高‘粽’”“不负‘粽’望”等字样的鲜肉粽成为“顶流”。买粽子的陈女士告诉记者:“我儿子今年高考,我买回去图个好寓意。希望儿子考个好大学。”

记者又来到后方菜市场,发现路边摆放的艾草每束价格在2元至15元不等,还有“买一把送一”优惠活动。菜市场地摊老板周先生说:“我们的艾草价格便宜,叶子新鲜,很多老人一次性买很多,也会顺带给子女买。”

昨天,记者走访多家花店,发现艾草花束、门挂已成为不少花店的爆款,有些已经制作好的艾草花束、门挂被放在了店铺最显眼的地方。在觅语花店购买艾草门挂的王女士说:“端午节买个新奇的门挂,不仅有好寓意,讨个好彩头,而且还可以

感受节日氛围,带来精神愉悦。”

记者在三玖花店看到,店里一片繁忙景象,花艺师们都忙着包装花束。一把新鲜的艾草叶搭配菖蒲叶、小米果、雪柳叶、绿毛球等材料,再包上彩纸,挂上祝福卡片、小葫芦、香囊等饰品,一份“艾”意满满的花束便完成了。“店里早已开始接受提前预订了,等到端午节再订可能就来不及做了。这几天一直陆续有人预订,有社区做活动来预订的,也有一些单位来定,还有银行、保险公司等单位送给客户的。”三玖花店负责人王三玖告诉记者。



记者 王璐 郑乃婷 单晓峰

随着端午节的临近,近日,我区各大商超、农贸市场、花店纷纷上架粽子、艾草等,不少市民争相选购,端午节的气氛瞬间拉满。

6月5日,记者来到三江购物

## 夜班突发肾绞痛

## 急诊医生跪着坚持接诊十几位患者

一分钟,两分钟,三分钟过去了……疼痛感没有丝毫减轻,反而越来越强烈,郭静杰这才反应过来,自己出现了肾绞痛。“我之前体检时查出有小结石,结石在输尿管里的时候最痛,没想到当晚会发作,我想忍着过去,等结石排到膀胱里就不痛了。”郭静杰回忆道,当晚急诊室等候的病人很多,为了以病人为先,他咬牙忍痛。

谈及当晚的病况,郭静杰说得云淡风轻,以一个“熬”字一笑置之,

但“熬”又谈何容易,是额间颗颗渗出的汗珠,是腰背打不直的难受,是腹部刀割般的绞痛……坐也坐不住,站也站不稳。监控中,只见郭静杰一手扶住腰,缓缓地膝跪在地上,姿势几经变化,目光却不离开电脑显示屏,手握鼠标,坚持为病人出具一条条诊疗意见。

“身体全麻了,四肢、躯干、指尖……痛到全麻了。”判断自身情况不宜继续在岗,郭静杰向各班医生传呼。很快,各班医生赶到并

接替坐诊,郭静杰跪着走出诊室,想要给妻子发个信息,却因手掌无力将手机重重地摔在了地上。随后,郭静杰被搀扶到隔壁急诊室,在经受了40分钟肾绞痛后,终于打上了一支止痛针。

救死扶伤是医务工作者的天职,也深深诠释着医者仁心的大爱本色。心怀良善,救助伤患,郭医生的“奋不顾身”使得全国网友为之动容、点赞。

本报讯(记者 糜倩雯 通讯员 励耀 陆洋)这两天,区中医院急诊内科医生郭静杰在急诊值班期间,突发肾绞痛,跪地坚持看完10余名病人的事迹刷爆了朋友圈,市民纷纷留言“太感动了”,为这位医生点赞叫好。

5月24日晚上7时许,郭静杰正在照常接诊一名病人,一阵尖锐的痛感突然从右侧腹部袭来。起初,他没有当回事,以为只是简单的腹痛,忍一忍就好了。

## 守护心灵之窗,关注青少年眼健康

## 记者视点

记者 糜倩雯 通讯员 马碧幸 陆洋

眼睛是心灵的窗户,在“拯救”孩子视力的路上,你是否踩过坑?儿童青少年又该如何有效预防近视?

消费陷阱套路深,护眼产品难有真疗效

“我以前给孩子吃过保健胶囊,还用过按摩理疗仪,希望能对孩子的视力‘康复’起到帮助。”说起曾为孩子“摘镜”踩过的一个个“坑”,钟女士苦不堪言,她陆续买过许多标榜有“护眼”功能的产

品,但都没有盼来“明目”的效果,“后来医生告诉我,这些只能暂时缓解孩子视疲劳,让眼睛‘休息’一下,对治疗近视并没有实际功效。”护眼心切的家长之所以频频走弯路,普遍原因在于接受了孩子过于年幼就戴上“一辈子摘不下”的眼镜,这就给了许多“摘镜”骗局可乘之机。

对于儿童青少年来说,良好的视觉功能是他们学习、玩耍以及建立社交关系的关键工具。通过网络平台搜索发现,打着“护眼”旗号的护眼台灯、护眼纸、护眼平板膜、护眼按摩仪、古方明目茶、中药熏蒸明目包等商品五花八门,种类繁多。据了解,目前,国内和国际上还没有出台“护眼”“润眼”“爱眼”等功能的相关标准,因此,部分商家宣称的“护眼”功效极有可能为广告营销噱头。针对市面上的护眼产品功效

真伪,区中医院眼科医生余海娜告诉记者,诸多护眼产品的作用根本没那么大,可能在一定程度上暂时减轻了长期用眼所造成的眼睛干涩和酸胀,但无法对眼部疾病起到治疗作用。

视力矫正擦亮眼,共筑“睛”彩“视”界防护墙

“孩子小学四年级时,在一次学校屈光筛查中被查出近视,回家后经常说看不清黑板上的字,情绪也很低落,我们就给孩子选配了眼镜。”刘先生的孩子升入初中,用眼需求增加,近视度数又上升了,提及更换镜片,他再次陷入了顾虑,“好几家眼镜店都给我们推荐了‘防控眼镜’,据说可以延缓近视度数增长速度,但是价格比普通镜片高出好几倍,不知道是否真的有效。”

记者带着刘先生的疑问询问了区人民医院眼科医生程博。程博告诉记者:“目前市场上的‘防控眼镜’一般指周边离焦镜,原理就是通过镜片使周边物象成像在视网膜前,从而切断了眼球拉长的原动力,消除促使眼轴变长的刺激信号,达到控制近视加深的目的。从目前的研究数据来看,‘防控眼镜’是有控制效果的,但是每日佩戴时间最好不要低于12个小时。”

近视发生时伴随着眼轴的增长,往往是不可逆的,目前的医学手段还无法治愈,但近视是可防可控的。程博建议,儿童青少年应多投入户外环境,眺望远处,开阔视野,减少近距离精细用眼时间。同时,老师、家长应注重培养孩子良好的读写习惯和健康规律的生活作息。

## 护航高考 我区各部门在行动

本报讯(记者 虞金辉 王林威 袁伟鑫 方振 单晓峰)今天是2024年高考首日,同学们即将迎来人生的一次“青春大考”。连日来,我区各部门以考生为本,多措并举优化服务,为高考护航。

昨天上午,区综合执法局执法人员来到位于高考职教中心考点旁的建筑工地,巡查考点周边环境,并对工地负责人进行高考“禁噪”宣传。

区综合执法局重点对职教中心考点附近的桑园新村和时代二期两个工地、奉化中学附近的泉溪宸院、云集三期安置工程、桃子市场三个工地实施重点监测,督促施工单位规范渣土运输行为,严防施工噪音、扬尘污染和渣土运输车辆扰民等问题。同时,区综合执法局合理部署执法力量,开展噪音源管控,通过路段定人定岗与巡查组巡查相结合的方式,全面管控周边市容秩序,抓好各类流动设摊、非法招生宣传,店铺设备噪音等方面的市容环境管理工作。

昨天早上,区住建局巡查人员来到位于高考职教中心考点旁的建筑工地检查,严管中高考期间建筑工地噪音。

为确保高考考点周边环境安静有序,区住建局建设工程质量安全管理服务工作人员第一时间要求桑园地块安置房项目施工单位停工或限制施工行为。同时,区住建

局已督促各施工单位采取切实有效措施,加强对中高考期间建筑工地施工管控,避免施工噪音对广大考生产生干扰。其中6月6日22时至6月10日6时和6月21日22时至6月23日7时为全市房屋市政工程(含城市轨道交通工程)施工严管时段,特别是22时至6时为禁止施工时段;在严管时段内,各考点周围200米范围以内的施工现场,除禁止夜间施工之外,要求全天停止产生噪声污染的施工作业。

6月5日下午,大桥派出所民警来到紧邻奉化区职教中心考点的桑园新村一号地块安置房项目建筑工地开展高考期间降“噪”宣传。同时,警方还对考点周边沿街商铺、广场等进行全面巡查,严厉打击超标噪音行为。

高考期间,考点周边的宾馆旅店将会迎来考生及家长入住,警方加强校园周边宾馆旅店等场所的隐患排查,重点对安全出口、消防设施等方面的安全防范措施落实情况进行全面检查,及时消除各类安全隐患并要求工作人员做好高考期间旅客的登记工作。此外,为确保高考安全有序进行,高考期间,公安交警部门对奉化中学考点桃林路北往南方向靠近学校一侧封道管制,对奉化职教中心考点桥西岸路段(铜屏南路至桑园桥)封道管制。

今天,爱心送考再出发  
100余辆“高考爱心车”助力学子

本报讯(记者 王林威 通讯员 蒋嘉雁)又到一年高考季。近日,区总工会浦工英志愿服务大队联合区网约车行业协会联合会共同开展“高考爱心车队”护航送考志愿服务。这也是“高考爱心车队”暖心送考的第三个年头。

据了解,今年,区总工会组织动员100余量出租车、网约车组成“高考爱心车队”。每一位参与送考的司机都对车辆进行了全面的检查和清洗,并贴上“高考免费送考专车”字样。

“历年来我们都在为高考学生服

务,有需要专车服务的高考学生可以随时随地预约爱心车辆,我们会提供方便、舒适、快捷的服务。”高考爱心车司机周波峰表示爱心车队已经整装待发,也祝愿所有的考生可以考出优异的成绩。

即日起至6月10日,需要专车服务的考生或家长,可拨打预约热线88503330,也可直接联系区网约车行业协会联合会主席郑刚(手机:13805835708)。届时,区总工会浦工英志愿服务大队还将为考生和送考司机,准备消暑降温小礼包。

## “奉化样板”纳入全国集中生活热水供应行业标准修订工作

本报讯(记者 郑乃婷 单晓峰)6月4日,全国性工程建设标准修订会议在我区举行。会上,中国工程建设标准化协会推出《小区集中生活热水供应设计规程》《建筑生活热水低碳设计规程》两个团体标准的征求意见稿,向来自全国各地的数十位业内专家征求意见。

会上,小区集中供热水的“奉化样板”受到与会人士瞩目。“我们提供了公司15年来积累的相关经验与能耗数据,为两个《规程》编制提

供了实证分析的关键资料,提出的多项建议获得了编制组的采纳。”宁波春光热水有限公司董事长蒋春光说。

中国建筑设计研究院有限公司总工程师、全国工程勘察设计师赵铨表示:“通过现场走访和交流,我们看到宁波企业在这方面做了推广价值极高的实践探索,把这些经验总结出来,应用到国家规范标准中,对提升整个行业水平具有重要意义。”

2024 5.19 中国旅游日

畅游中国 幸福生活

工银爱旅行 随机1分游

航空 酒店 乐园 餐饮 免税店

五大场景 随机立减最高4999元 最低仅需支付1分钱