

百家单位·百名记者

双百惠民行  
第三季

# 夏日送义诊,为“城市超人”健康护航

帮办行

记者 李睿清 通讯员 张佳婷

“平时血压高的时候是多少?平时在吃什么药?”昨日,在镇海区工人文化宫内,来自宁波市中医院的专家正为环卫工人问诊把脉。

随着宁波市总工会联合宁波日报报业集团共同推出的“城市超人”夏日守护计划持续推进,镇海区工人文化宫也加入其中,为环卫工人送上了一场健康义诊活动。

“在得知‘城市超人’守护计划后,我们第一时间响应,做环卫工人的‘健康后盾’。”招宝山街道总工会兼职副主席高远在义诊活动现场说,“我们深知环卫工人的辛勤与不易,他们用双手扮靓了城市,理应获得更多的



健康义诊活动现场。

(李睿清 张佳婷 摄)

关怀与尊重。”

活动现场,医生们耐心解答环卫工人的健康疑问,并依据每

个人的体质状况给出个性化的养生建议。同时,工作人员还为每名环卫工人建立健康档案,记录他们的

基本信息、体检结果及专家建议,为环卫工人的健康保驾护航。

活动现场,环卫工人纷纷点赞。“真没想到,工会会如此细心地为我们安排这样的义诊活动。”环卫工人韩红燕激动地表示,“平时工作忙,很少有时间去医院体检,有了这份健康档案,我就能更清楚地知晓自己的身体情况,也能更好地照顾自己了。”

“环卫工人在户外工作较为辛苦,作为‘娘家人’,我们会持续为他们提供更多贴心的服务,让他们的健康得到更坚实的保障。”高远洋说。

镇海区总工会相关负责人表示,镇海区工人文化宫将于近期正式启用,下一步还将为“城市超人”提供更多元化的服务,包含技能提升、文体活动、相亲交友、法律咨询服务等,为职工打造优质的精神文化阵地。

## 五家单位携手近百家商会联动

# 企业有难题,我们来帮你

助企行

见习记者 尹幸芷

政策专业性强,企业难看懂、不会用怎么办?企业融资途径有限,发展受阻,解决方案在何方?……中小企业作为宁波民营经济

的核心,是宁波经济的鲜明特色与显著优势,对推动宁波经济的高质量发展起到了关键作用。

为了给中小企业发展营造良好环境,加大对中小企业支持力度,促进中小企业专精特新发展,更好推进新型工业化、发展新质生产力、建设现代化产业体系,作为“双百”惠民行的重要组成部分,宁波日报报网端与市

委改革办(市营商环境建设局)、市经信局、市工商联、市政服务服务中心(市企业综合服务中心),携手近百家基层商会,联合推出“益企助企行”,倾听企业心声,了解企业所需所盼,为企业创新创业赋能助力,护航企业高质量发展。

需要帮助企业可以登录宁波市企业综合服务平台(<http://qf.ningbo.gov.cn/>)反映诉求。

宁波市企业综合服务平台整合宁波200余个涉企服务平台,实现政务服务功能的全面升级,提供项目、政策、金融、人才、法治、科创、开放、数据、知识产权、安商护企、兜底等11大服务板块和239个增值服务项目,集成60个涉企服务平台和220项服务资源。截至目前,该平台已经上线政策6451项,办理诉求12325件。

## 2024年宁波特色伴手礼名单揭晓 30件产品入选

本报讯(记者 阎亦然 王嘉彬 通讯员 陈益雯)一份特色伴手礼,不仅是城市形象的缩影,也承载着丰富的文化底蕴。经过一个多月的征集与评测,2024年宁波特色伴手礼名单昨天揭晓,共有30件产品入选。

为展示宁波形象,深化甬企与全球合作伙伴的情感联系,7月初,2024年宁波特色伴手礼暨首届“甬韵”出海好礼评测征集活动启动。

经过专家评审、网络投票、现场展示和人气助力等环节,以及进行合法性合规性信用核查之后,最终确定了“宁波特色伴手礼”入围名单。

与往年不同的是,今年的伴手礼更注重出海特色,力求挑选出更适合送给海外客户的特色产品,更好地助力甬企传播宁波文化,为讲好宁波故事注入新的活力。

参选产品中,食品类比重进一步下降,文创类数量和品种大幅增加,企业创新设计的意识越

来越强。此前,宁波特色伴手礼评测已举行了四届,共评选出137件“宁波特色伴手礼”。其中,17件伴手礼进入“浙江特色产品伴手礼”名录,极大提升了宁波特色产品及企业知名度,营造了地域品牌聚集效应。

伴手礼评测活动为不同品牌互动和跨界合作搭建了平台。

宁波市消保委相关负责人表示,接下来将发力线上线下推广,鼓励创新设计,助力宁波伴手礼产品品质升级。

据了解,2024年宁波特色伴手礼部分产品近期将上线甬派商城,有需要的网友可以登录甬派客户端进入商城挑选。此外,首届“甬韵”出海好礼名单近期将揭晓。

2024年宁波特色伴手礼具体名单请扫二维码获取。



## 沉浸式解谜研学



甬派发布的“来钟观光故居,参加沉浸式解谜研学!”活动受到了小派粉热烈响应。昨日,30名“自然小侦探”在钟观光故居集结,用100分钟陆续完成化学、物理、植物等多门课程挑战,探索大自然的奥秘,感知中国近代植物学开拓者钟观光的励志人生路。

(许天长 叶晶晶 张杨 摄)

## 这个街道的“老年助餐中央厨房”正式运行

本报讯(记者 陈结生)8月12日是奉化区岳林街道“老年助餐中央厨房”正式启用的第一天。13日,记者来到奉化区岳林街道上林社区居家养老服务站,只见荤素搭配适宜、色香味俱全的菜肴已摆放完毕,工作人员正在将洗净的水果连同饭菜一起放入餐盒,摆放到“爱心送餐车”上。

等到餐车抵达,社区工作人员与志愿者将对应名字的保温餐盒一一发放到居民手中,不少居民选择在助餐点用餐,也有部分居民准备打包带回家。“之前,我一天要抽空回家两次为父母烧饭,自己还要上班,非常麻烦。”居民金文亚说,社区开始助餐配送后,给像她这样需要照

顾双亲的居民减轻了不少负担。而对于辖区内高龄、失能的老年人,社区还有专门的志愿者提供上门送餐服务。“一荤两素一汤一水果,只要5块钱,实惠又好吃。”正在用餐的余鑫笑着告诉记者,昨天试菜时提的“希望菜肴更软烂一些”的意见今天就被采纳了。

在刚刚投用的岳林街道新社区老年助餐点,不少老年人在此围坐避暑,一边闲聊一边等待就餐。“如今,由街道出补贴,物业出空间,社区来运营的邻里助餐点终于解决了困扰大家很久的老年人用餐问题。”自己还要上班,非常麻烦。”居民金文亚说,社区开始助餐配送后,给像她这样需要照

## 民声

### 乘着奥运会东风 让更多人爱上运动

郑建钢

据8月13日《宁波日报》民生版报道,昨日中午,宁波市五一广场运动馆热闹非凡……中国体育健儿在巴黎奥运会上勇夺40枚金牌,极大地激发了广大体育爱好者健身锻炼的热情。眼下,不只是热门的乒乓球、游泳、篮球等项目人气爆棚,就连冷门的攀岩、小轮车、滑板等项目也吸引了许多青少年的目光。

这些年来,我市充分利用公园绿地、桥下空间,见缝插针建设体育场地和锻炼设施,寸土寸金的城市空间“边角余料”变为全民健身的“金角银边”。为数不少的居住小区里,因此就有了许多“10分钟健身圈”,走出了一条独具特色的全民健身发展之路。2023年,我市共有体育场地2.97万个,场地总面积2946.84万平方米,人均体育场

地面积3.04平方米,为更好地开展全民健身运动创造了良好的基础条件。

奥运热激发运动热,当然值得鼓励。但俗话说得好:“一口吃不成胖子,一步跨不到天边。”同样道理,一两天也练不出健康的体魄和健美的体形。因此,一方面要正确认识健身的意义,以科学的眼光关注运动和健身;另一方面,健身要遵循自然规律,讲究循序渐进,力戒急于求成。只有脚踏实地、持之以恒地锻炼,才能达到强身健体的目的。

乘着奥运会东风,让更多人爱上运动,有利于进一步推进全民健身运动的蓬勃发展,更好地激发市民健身热情,为宁波打造“两个先行”市域样板、跻身第一方阵、加快建设现代化滨海大都市贡献体育力量。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)

# 宁波市青少年美育中心启用



8月13日,随着位于鄞州区甬江大道1765号的“宁波市青少年美育中心”的亮灯,标志着该美育中心的正式启用。这是一个集教育、展示、交流、体验于一体的现代化美育场所,建筑面积835平方米,不仅拥有现代化的多功能教室和专业演出舞台,还将定期举办艺术展览,为青少年提供丰富多彩的美育体验。

同时,“有画好好说”宁波市青少年艺术联展、2024“万物可爱”宁波市青少年美育公益市集等活动同步开启,免费对外开放,感兴趣的市民可前往体验。(廖惠兰 唐严 陈敏健 摄)

# 这个社区有一群爱“撸铁”的大爷

凡人星事

记者 王博  
通讯员 陈梦妤 杨文倩

“翻杠!上挺!站稳!”前日下午,记者走进位于鄞州区明楼街道徐家社区的举重训练室,只见杠铃、杠铃杆等各式训练设备一应俱全,不同重量的杠铃片整齐地排列在周围。室内,伴着队长张家栋的大喊,一名队员稳稳地将45公斤杠铃高高举起,动作一气呵成。

举重是新中国第一个打破世界

纪录的项目。在鄞州,这一爆发力强、兼具力量与健美的运动也收获了一大批铁粉。

这支举重队共有队员25人,年纪最大的88岁,最小的65岁。根据训练本上的记录,他们训练的重量基本在40公斤至60公斤,84岁的张家栋可以卧推50公斤。

举重队由张家栋和83岁的柳茂达共同组建,取名“张柳健身队”。2005年,两名老人刚退休,因为同样爱好举重,他们商量组建一支举重队。张家栋负责全面管理;柳茂达主动捐出自家30平方

米的车棚作为训练室。自此,每周二、周四、周六,团队固定集训两个小时。

然而,19年过去了,许多器材已经老化,训练室的墙面也是坑坑洼洼、部分发霉,甚至出现墙壁渗水现象。在一次居民走访中,明楼街道组织员应培培听说后,主动对接辖区“两新”组织——浙江艺羽人力资源股份有限公司,帮忙一起粉刷墙面、修补因自然沉降出现的缝隙。

让队员们意想不到的是,“艺羽人力”还为他们采购了一批崭新

的标准型号杠铃片、多型号哑铃和杠铃杆等举重锻炼器材。“以前,杠铃中间部分是金属杆,现在是用胶带包起来的,用着更顺手!”收到新器材后,柳茂达抢先体验,赞不绝口。

据介绍,这是明楼街道“两新”组织开展“两新”行动中的一个项目。自今年3月以来,该街道已有杰博人力资源党支部、工业设计院党支部等11个“两新”党组织与8个社区结对,目前已完成绿化围栏更新、慈善物品捐赠、共享农田等6个便民项目。