



昨日“一秒入夏” 今夜寒潮来袭 宁波气温上演“过山车”

本报讯（记者孙肖）春日的暖意尚未站稳脚跟，凛冽寒潮已携风带雨而至。本周宁波将经历“冰火两重天”的极端天气切换——从破纪录的“假夏天”直坠“倒春寒”，单日最大降温达13℃，市民需做好“一日跨两季”的应对准备。

昨天，慈溪、余姚、镇海、海曙最高气温均突破30℃，除宁海、象山外，其

余各地最高气温都在29℃以上。市气象台数据显示，此次回暖较常年同期偏高8℃-10℃，刷新近十年惊蛰前气温峰值。

正当市民热议“一秒入夏”时，寒潮蓝色预警于昨日拉响。今晨起，强冷空气正式“接管”天气舞台，本周首日即迎来“下马威”：全市普降中雨，伴随5级至6级

阵风，沿海海面瞬时风力可达8级。市气象台特别提醒，风雨叠加早高峰，建议上班族提前半小时出行。

据市气象台消息，今日白天气温尚维持在11℃-16℃区间，但夜间寒潮来袭，气温开始上演“高台跳水”。3月4日最低气温骤降至4℃，5日惊蛰节气当天，全天气温将维持在6℃-10℃之

间。值得关注的是，此轮低温将持续至3月9日，其间昼夜温差达10℃以上，市民采用“洋葱式穿衣法”尤为必要。

本次寒潮过后，3月11日将迎来新一轮降水过程。市气象台提醒市民，季节转换之际，体质较弱者需警惕“倒春寒”引发的各类疾病，适度“春捂”仍是保健良方。

昨日，我市最高气温突破30℃，让人直呼“一秒入夏”。在天一阁·月湖景区，不少市民游客趁着好天气，泛舟碧波，沐浴阳光。（徐能 忻之承 摄）

一个家族，8人是器官捐献志愿者

■ 聚焦“生命志愿者”系列报道

记者 陈敏
通讯员 邱磊

进入3月，清明节就不远了，这将是鄞州李阿姨去世后的第一个清明节。老伴陈伯早就想好，那天他要去大同公墓看望李阿姨，听宁波市红十字会的工作人员说，李阿姨的名字已被刻入纪念墙。

李阿姨是宁波市第440位器官捐献者，她捐献了一肝、两角膜和遗体。

不幸发生在去年11月的一天，李阿姨在家突发脑梗，家人急忙将她送到医院，因大面积出血，抢救无效。看着躺在ICU病床上昏迷不醒的老伴，陈伯悲痛不已。让医护人员感动的是，老人居然递给他们一份《中国人体

器官捐献志愿登记表》，“我老伴是器官捐献志愿者，请帮她实现生前的愿望吧”。

原来，陈伯夫妇俩早在10年前就一起签署了《中国人体器官捐献志愿登记表》，双双成为器官捐献志愿者。更让医护人员肃然起敬的是，陈伯家族中有8人是器官捐献志愿者。

陈伯共有6个兄弟姐妹。最早加入器官捐献志愿者队伍的是陈伯的二哥二嫂。10多年前的一天，在兄弟姐妹们聚餐时，陈伯的二哥说起此事。那时，在宁波捐献器官还是很前卫的举动。但陈伯二哥的举动得到了兄弟姐妹们的支持，“这个好，人死了啥都没了，假如自己的器官还能救人一命，那多有意义。”让二哥开

心的是，兄弟姐妹们纷纷加入了这个爱心队伍，先是大哥大嫂，再是三弟三弟媳、小妹小妹夫。

陈伯告诉记者，其实他和老伴早就关注器官捐献，他们通过新闻报道了解到，中国每年有30万人等待器官移植，但每年只有1.6万人左右有幸得到救助。30万人，如果得不到救治，可能就意味着30万个家庭的破碎，“如果多一些爱心人士行动起来，就能够给更多的患者以生的希望”。

“没想到我老伴在家族中第一个实现器官捐献。”面对记者的采访，陈伯说，说不心痛是不可能的，但这是老伴的心愿，他一定要帮她实现。

让陈伯欣慰的是，李阿姨的肝脏已经完成移植，手术很成功，受捐者已恢复健康。他说，老伴平时身体并不好，几年前因为骑车摔了

一次，置换了人工膝关节，之后身体便每况愈下，备受病痛折磨的她更能对那些患者的痛苦感同身受。如今她用自己的“生命礼物”救活了一个人，用她的角膜帮助别人重新看到这个精彩的世界，“她肯定特别开心”。

以己之躯，护数人之周全，这是生命的延续也是生命的回归，更是最好的生命礼赞。记者在采访中了解到，自2011年宁波实现第一例器官捐献以来，越来越多像李阿姨、陈伯这样的爱心人士加入这个爱的行列。据统计，截至2024年底，全市已有器官遗体（角膜）捐献志愿者5.4万人，实现器官捐献446例，遗体捐献327例，角膜捐献644例。这些凡人善举的背后，是人间最伟大的爱，是亲人坚定的支持和摒弃世俗的勇气。

城市超人守护计划之“驿”起暖“新”活动举行 在暖阳中，让“爱”流淌

本报讯（记者李睿清 通讯员张越）3月1日，天朗气清。在潘火街道东方丽都社区小哥驿站，一场特殊的暖“新”志愿服务集市在此举行，让当日的暖流直抵“城市超人”心田。

在城市超人守护计划之“驿”起暖“新”活动现场，由来自全市各地的志愿服务团队、爱心商家和新业态劳动者服务平台的工作人员组成的15个志愿服务摊位，为外卖员、家政员、保安等“城市超人”送上公益理发、急救培训、法律援助、免费餐食等服务。

“今天我特意准备了150份蛋糕，就是为了让户外劳动者能在春日吃上一口甜！”三寸日光蛋糕工作室负责人鲁康虽晒得双颊通红，脸上的笑容却依旧灿烂，他告诉记者，此番前来，不仅是为了提供服务，更是出于一颗感恩之心。

原来，在创办工作室前，鲁康也曾是一名外卖骑手。“我在宁波



外卖员在学习急救方法。

（通讯员供图）

当了三四年外卖小哥，这中间接受过的帮助真不少！”他说，三伏天送来的清凉，腊月里递来的温暖都让他在这座城市感受到了尊重与关爱，在决定创业后，工会提供的技能培训和各类帮助也让他清除了许多阻碍，“我是这份爱的受益者，接下来我想成为爱的传递者，用我

力所能及的方式，为更多‘城市超人’带来美好。”

另一边，由鄞州区蓝天救援队所带来的急救培训也吸引了不少“城市超人”的目光。人工呼吸怎么按才正确，海姆立克救援法该如何操作……在救援队成员悉心指导下，不少“城市超人”纷纷上手操

■ 说说身边事 给你提个醒

突发性耳聋 偷袭“00后” 医生：黄金72小时内治疗是关键

本报讯（通讯员詹国文 谢美君 记者陈敏）今天是全国爱耳日，今年的主题是“健康聆听，无障碍沟通”。记者昨天在鄞州第二医院了解到，随着生活节奏加快和工作压力增加，突发性耳聋这一健康“杀手”正悄然威胁越来越多人的听力健康，尤其是年轻群体。

“耳朵突然听不见了！”这是40岁的公司职员吕先生和16岁学生小陈的共同经历。一个因频繁加班劳累，一个因功课紧张熬夜，两人都在毫无预兆的情况下遭遇了突发性耳聋。幸运的是，他们及时就医，经过鄞州第二医院的精心治疗，听力得以恢复。然而，并非所有人都如此幸运。

吕先生在连续数周的高强度加班后，他突然感觉右耳听力急剧下降，伴随持续的耳鸣。“就像耳朵被蒙上了一层厚厚的布，什么都听不清了。”吕先生为此焦虑不已。入院检查结果显示，他的右耳听阈高达88分贝（正常范围为25分贝以内），已属于重度耳聋。

无独有偶，16岁的小陈也突患耳聋。“我当时吓坏了，怕自己再也听不见了。”小陈是一名高中生，因临近考试，她每天熬夜复习，睡眠严重不足。一天早晨，她突然感觉右耳听力下降，检查结果显示，低频听力损失13分贝。令人欣慰的是，在鄞州二院住院3天，她的听力就完全恢复正常。

据鄞州第二医院耳鼻喉头

颈外科许军主任医师介绍，该院耳聋、耳鸣专病门诊每年要收治近300例突发性耳聋住院患者，最近两周更是接连收治了21例。

许军医生忧心忡忡地说，近年来突发性耳聋的发病率呈明显上升趋势，且患者年轻化趋势显著，中青年患者占比50%以上，熬夜、压力大、用耳过度等不良生活习惯是主要诱因。此外，季节交替时，温差变化易导致内耳微循环障碍，进一步增加发病风险。

采访中，鄞州第二医院耳鼻喉头颈外科主任王红力提醒，突发性耳聋的最佳治疗时间为发病后72小时内，两周内仍有恢复可能。若延误治疗，可能导致永久性听力损伤或顽固性耳聋。

如何预防突发性耳聋？王红力医生建议从以下几个方面入手：避免不良生活习惯，减少熬夜，控制耳机使用时间（每30分钟休息10分钟，音量不超过60分贝）；警惕不良环境因素，远离噪声污染，注意耳部保暖；注意心理调节，保持情绪稳定，适度运动缓解压力。

王红力医生呼吁，广大家长应关注青少年的用耳习惯和作息时间，避免长时间佩戴耳机或熬夜。而职场中青年也要注意合理作息，避免过度疲劳。

他还特别提醒，若出现突发性单侧听力下降，切勿等待自愈，应立即就医。早发现、早治疗是守护听力的关键。

告别战友 再启新程



3月1日，武警宁波支队一批服役期满的老兵卸下戎装，告别军营，带着在部队中锤炼出的坚毅与担当，踏上返乡的征程，开启新的人生篇章。

（唐严 张润怡 许其民 摄）

■ 民生

志愿服务践行“雷锋精神” 也要“讲气质”

徐剑锋

昨日，海曙区西门街道在海曙公园组织开展了“3·5学雷锋志愿服务主题月”活动，志愿者在现场摆起了公益盲盒、口腔检查等多个公益摊位（3月2日《宁波日报》民生版）。

一个志愿者，就是一个“活雷锋”；千百个志愿者，就是千百个“活雷锋”。今天的宁波，一个个志愿者用一桩桩善举好事、一次次义工服务，实践着、传承着、升华着志愿精神，这已经成为一种生活方式和城市文明新风尚。

这几年，我市志愿服务事业步入了“快车道”。在志愿服务进入专业化、规范化、科学化的新阶段，如何进一步契合社会需求的多元化发展趋势，是摆在我们面前的一道新课题。俗话说：打铁还需自身硬。今天的志愿服务，理当紧跟时代的节拍，紧扣社会需求的主题，不仅要常态化、多样化，而且应倡导“私人定制”“量身定制”，从而不断提

高公众对志愿服务的认同感和可信度。

志愿服务的新常态下，新的目标追求就是要“讲气质”。这起码对应着两个层面：一方面是“接地气”，最基本的一条原则是，被服务者需要什么，我们就给他们什么，而不是我们给他们什么，他们就必须接受什么；另一方面是有质量，不能仅仅满足于理发、磨刀等“传统科目”，而应契合社会热点、群众关注点，提供更高品质、更为专业的服务项目。只有不断整合服务资源、对称供需信息，并借助较强的专业技能和团队合作，才能让志愿服务在“人人可为、处处可为、时时可为”中变得越来越规范和高效。

一言以蔽之，践行志愿精神“永远在路上”，除了要满腔热情外，还理性作为、专业有为，从而让学雷锋活动常做常新。这是新的历史使命赋予志愿服务工作的新内涵、新要求。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）