

“云端”买菜，邮政网点变社区“冰箱” 他们把菜市场“搬进”手机

本报讯(记者沈晔 通讯员徐晋晨 郑汉斌 朱芳芳)3月7日7点多,在镇海骆驼街道新晨社区工作的王秋未趁上班前,打开了当天刚上线的“镇邮生活”生鲜小程序,“逛”起了骆驼新菜场。

“菜价很实惠啊,品种也多。”王秋未下了豆角、肉、虾等,填写离工作单位最近的镇海邮政大楼网点作为提货点,在线付款后便去上班了。

“有单子来了,我去‘备菜’。”接单后,骆驼新菜场工作人员于志强

立即去摊位,帮王秋未选菜。他特地选择优质经营户摊位,挑选了最新鲜的菜品种。

没多久,快递员邵一赶到菜市场,“接力”取走王秋未下单的菜品后,送到了约定的提货点。

“真方便,直接取回家就能做饭。”11点半,王秋未下班后来到提货点取菜。她告诉记者,以往要大清早赶到菜市场买菜,买完还要拿回家,时间很仓促,“如今有了这个小程序,动动手指下单,便可去附近邮政网点取菜了”。

记者打开“镇邮生活”小程序,看到里面汇聚了镇海本地优质农产品资源,涵盖蔬菜水果、肉禽蛋类、河鲜海鲜、熟食卤味等多种品类。市民只需购物满一定金额,便可享受免费配送服务。

据悉,这款小程序由镇海区市场建设服务有限公司与中国邮政镇海分公司联合推出。“我们利用邮政网点覆盖面广的优势,为广大市民提供菜市场直供的新鲜菜品。市民下单后,可以设置提货时间和就近的邮政网点,保证菜品新鲜安全。”

中国邮政镇海分公司相关负责人说,所有菜品均经过市场管理方严格筛选,如有质量问题随时退换。

目前,“镇邮生活”处于试运行阶段,全场菜品8.8折优惠,范围辐射骆驼新菜场三公里内的用户,之后会根据市民需求,“链接”更多菜市场。

“欢迎符合下单条件的市民多多使用小程序,为我们提出意见。”该负责人表示,随着小程序的推广、应用,会有越来越多镇海市民享受到更完善、更丰富、更优惠的买菜体验。

“小电驴”换新怎么选? 业内人士算了笔账

记者 孙佳丽

近日,电动自行车以旧换新活动在全国各地开展得如火如荼。这一火爆趋势,也引发了不少市民的思考:一辆电动自行车究竟能用多久?隔多长时间更换电动自行车才更具性价比?面对市面上琳琅满目的新款,又该如何挑选?

昨日,记者采访了宁波市电动自行车行业协会执行会长张锡良。张锡良说:“影响电动自行车使用寿命的因素,主要集中在电动自行车的‘三大件’——电机、电池以及车架结构。”

首先要看为电动自行车提供动力性能的电机,无刷电机的使用寿命在8万公里左右,不同生产企业的质保时间在3年至10年不等;其次看电池,电池成本约占

整车成本的三成到四成,主要分为铅酸蓄电池和锂电池两种类型,前者可以使用1年左右,后者能正常使用3年;最后看车架结构,若有损坏,就需要直接更换电动自行车了。

“一些生产企业使用普通钢管,质保一年,使用寿命在8年左右,也有部分企业使用优质合金钢,终身质保,使用寿命会延长至10年。”张锡良说。

影响电动自行车整车寿命的关键因素,还有消费者的使用场景和使用习惯。“综合考量,电动自行车正常使用寿命普遍在3年以上,家用的保养得当可延长至8年。”张锡良说。

多长时间更换电动自行车最划算?在张锡良看来,电动自行车的换车周期普遍在5年左右。电池最好选择磷酸铁锂电池,不建议选择三元锂电池,车架可以选择铝合金材质的。

幼儿园兼做“养老餐” 我市首个“双龄厨房”暖心登场

本报讯(记者王博 通讯员寇祥 潘宁宁 郑艾欣)“来这儿吃饭,省心又省力,价格实惠!”3月7日中午,在鄞州区白鹤街道孔雀社区文化家园,三十多名老人围坐在餐桌旁,边吃边开心地聊着家常。

这是孔雀社区打造的全市首个“老幼搭伙”的“双龄厨房”——老人享用的“养老餐”,来自辖区的孔雀幼儿园食堂。

随着人口老龄化进程的加速,各地都在因地制宜推出“养老餐”服务,力求为老年人增添一份舌尖上的温暖。

孔雀社区内60周岁以上的老年人多达1021人,其中80周岁以上的高龄老人有167人。然而,社区用房捉襟见肘,硬件设施也极为匮乏,老年食堂的建设计划一直难以推进。

“每次一想到老年食堂的事儿,我心里就满是无奈,感觉有劲使不上。”鄞州区人大代表、孔雀

社区党委书记石蓉感慨万分。

转机出现在今年1月。一次走访中,石蓉意外发现,孔雀幼儿园食堂在午间供餐后,设备就一直闲置着,而园方正四处寻找资源开放的渠道。双方一拍即合,迅速达成合作——借助幼儿园食堂,利用其非供餐时段,烹饪“养老餐”。

厨房问题解决了,就餐场所和送餐服务如何安排?石蓉带领大家迅速行动,将社区文化家园部分区域改造成了宽敞明亮的就餐区,添置了崭新的桌椅、餐车、消毒柜,还专门聘请了经验丰富的厨师。

“养老餐”每日12菜2汤,且保证低糖低盐少油,15日内不重样。

自3月1日试运行以来,“双龄厨房”备受老年人欢迎,日均就餐人数直线上升,已达到70人。每餐提供3档价位供大家选择,其中一荤两素一汤的套餐,只需13元。对于80周岁以上的独居、空巢老人,更是直接给予4元的减免优惠。



老人正在用餐。

(王博 摄)

民生

积极拥抱 AI 时代职场新机遇

孙维国

当 DeepSeek 爆发后, AI 就成为今年春招的“热门词”。这些功能强大的工具会给职场带来哪些新变化?新岗位与新需求的不断涌现,便是答案之一(3月7日《宁波日报》民生版)。

当 DeepSeek 等 AI 工具迅速走红,人工智能正以前所未有的速度重塑职场生态。AI 不仅在技术岗位掀起变革,更在各行各业催生新岗位、优化旧模式,使人机协作成为职场竞争的新常态。

从 AI 产品助理到 AI 应用工程师,从 AI 影像摄影师到智能运营专家,越来越多的岗位因 AI 而诞生。AI 不但在科技行业扮演关键角色,也在传统行业掀起创新浪潮。

AI 的普及并不意味着传统岗位的消亡,而是让人们角色

发生转变。例如,服装行业的设计师不再局限于手绘草图,借助 AI 快速生成款式,大幅缩短产品研发周期;制造企业的质检员不再依赖肉眼检测,借助 AI 自动识别缺陷,提高精度和生产效率。AI 并非替代人,而是让人机协作成为核心竞争力,提升生产力的同时,也拓宽了职业发展的新空间。

AI 不会取代你,但会取代不会用 AI 的人。职场的核心逻辑从未改变——竞争的是能力,而不是岗位本身。那些能够驾驭 AI、利用 AI 提升效率的人,将在未来的职场中占据主动权,而那些拒绝学习、固守传统模式的人,则可能被边缘化。

面对 AI 时代的浪潮,我们要做的不是恐惧,而是主动迎接变化。让 AI 成为助手,而不是对手。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)

合理配餐 拒绝浪费

“文明健康 有你有我”公益广告

以节约粮食为荣 做骄傲的光盘侠

倡导理性消费 绿色生活成自觉



浙江省文明办