

假期踏青，要走“寻常路”

“野路”容易变成“险路”，近期已发生近10起警情

记 者 王晓峰
通讯员 徐 超 梁倩倩 顾 蔚

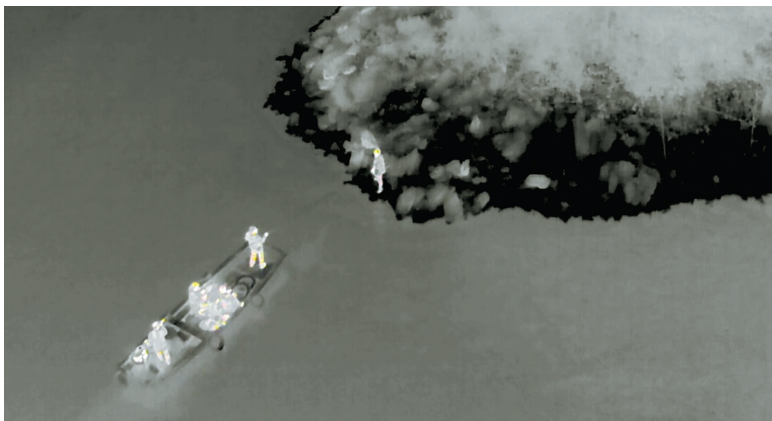
记者近日从市公安局指挥中心获悉，本月初至今，全市已有近10起山中被困的警情，其中中下旬此类警情较为密集，有7起。宁波公安相关负责人表示，“五一”假期将至，希望大家引以为戒，进山游玩，要走“寻常路”。

4月23日晚上7点左右，鄞州公安分局东钱湖派出所接到两名女游客报警，称其在茶亭·自由之滨附近的山上游玩，其中一人脚扭伤下不了山，同时手机电量不足……

派出所民警立即联系熟悉周边山势的村干部，组成联合搜救队赶赴现场。与此同时，民警一再嘱咐报警女子“保存手机电量和体力”，等待救援力量抵达。

天黑路险，搜救力量用了近两个小时，找到了两名被困女子。但因山中地形复杂，担架无用武之地，最终还是辅警背着伤者下了山。

慈溪近期也出现人员被困山中的警情，这次救援更是动用了“水



无人机立功，通过热成像找到被困者。（受访者供图）

陆空”力量才化险为夷。

“警察同志，帮帮我！我在上林湖北边的山里迷路了。”慈溪匡堰派出所日前接到报警，一男子独自登山，因不熟悉线路，不慎迷失山林。眼看天色越来越暗，手机电量告急，只能报警求助。

民警回拨电话时，发现对方已关机，仅能依据模糊方位展开搜救。为尽快找到被困男子，警方在派遣地面搜救人员的同时，紧急启

用无人机协助搜寻。

一个半小时后，无人机“飞手”锁定了一个热成像图源，就是被困人员。但其所处的位置很“糟糕”——在山的另一侧，周边被水域包围，地面救援人员绕山路赶过去需要两个小时。后来，冲锋艇抵达，在无人机的指引下，救援人员通过水路赶往事发地，成功救出被困者。

在北仑福泉山，一名女子徒步

时未按原路返回，抱着“任何小路均可下山”的侥幸心理擅自改道，结果迷失在山中。之后，梅山派出所与白峰派出所联动，民辅警入山搜寻，历时2小时，终于在一处水库边的山路上发现了被困者。

在江北小灵峰，63岁的杭州大爷拍照时突遭意外——一脚踩空，从山崖摔落。接警后，民辅警、消防救援人员等赶到现场，用软担架将老人安全抬下山。经送医救治，老人除身上两处骨折、踝关节挫伤外，无生命危险。

“我们很早以前就预警过，除了海曙、奉化、余姚涉四明山区域易发生‘驴友’被困警情外，宁海多地及鄞州东钱湖同样是高发区。此外，其他地方也有零星警情出现。”宁波公安相关负责人说，计划前往山中游玩的市民，出发前一定要做好准备工作：其一，千万别走“野路”，容易迷失；其二，带上手机充电宝，以免出现电量焦虑；其三，急救包最好备一份，并掌握基本急救技能；其四，进山最好结伴而行，能相互有个照应。



今天阵雨返场

“五一”假期或迎34℃高温

本报讯（记者孙肖）在持续一周的阴雨天气后，宁波终于迎来难得的晴好天气，昨天有不少市民抓紧时间晾晒衣物或外出踏青。市气象台提醒：晴好只是“中场休息”，阵雨将再度返场，“五一”假期前后气温或将一路飙升，最高气温可能达到34℃，市民需注意天气变化，合理规划生活和出行。

据市气象台最新消息，受高空槽和暖湿气流影响，今天阴有时有阵雨，但强度不大。

市气象台相关专家表示，今明两天宁波的气温较为稳定，最低15℃，最高21℃至25℃，总体仍属于春日宜人范畴。

值得关注的是，4月29日起宁波将迎来一段连晴天气。随着冷空气“退场”，阳光持续“发

力”，气温将开启飙升模式。据市气象台预计，5月1日至3日，最高气温达31℃-34℃，最低气温升至18℃-20℃，“初夏感”扑面而来。不过，昼夜温差仍较大，早晚需注意添衣。

根据中国天气网消息，在4月23日前，重庆、广州、南宁、武汉、南昌、长沙、福州等城市已陆续迈入夏季门槛。与常年同期相比，今年长江流域的人夏时间明显偏早。其中，武汉、长沙常年要到5月中旬才入夏，而今年提前了将近1个月。

对于市民关心的宁波“入夏”时间，市气象台表示，常年入夏时间为5月20日前后，目前尚未达到气象学标准（连续5天日均气温超22℃）。但“五一”前后的升温趋势明显，建议市民提前备好夏装。

在宁波，看见文明中国

江北大闸社区以慈善信托为媒

“蜜邻合伙人”助力社区治理

记 者 吴向正
通讯员 林开芳 柳 畅

“您可以扫码付钱，这笔费用会通过江北区慈善总会进入大闸社区慈善信托！”前天下午，在江北区文教街道大闸社区举行的“春绽家园”慈善市集上，社区工作人员向购买物品的居民热情地介绍大闸社区慈善信托。

原来，该社区于去年11月成立了我市首个社区慈善信托——昆仑大闸社区蜜邻慈善信托。该慈善信托在宁波市民政局备案，用于支持大闸社区实施帮扶救助、养老托育、文化教育、关爱社工、社区发展等项目。

大闸社区借助慈善信托，集聚各方爱心力量，已有甜蜜蜜食养茶空间、宁波视轻松智能科技有限公司等5家爱心单位与大闸社区社会组织服务站签约，成为“蜜邻合伙人”。

“蜜邻合伙人”按照社区要求开展“公益+低偿”的经营活动，并将一定比例的收益注入社区慈善信托，用于为居民提供多样化服务。

在此次慈善市集上，“蜜邻合伙人”和众多爱心单位一起设摊，提供多种多样的公益服务与商品。如海泰律师事务所提供专业法律咨询，提升居民法律意识；光大证券股份有限公司宁波湾头路营业部开展反诈宣传；蜜·未来暑期托管班组织手工风筝绘画活动，吸引了许多孩子和家长参与。

活动中，大闸社区还发布了一批社区“民生微事”项目。比如，甜蜜蜜食养茶空间针对辖区内有特殊情况的老年群体开展“甜蜜蜜关爱特殊长者营养加油站计划”；江北中心幼儿园开展“Book思议亲子计划”等，涵盖养老、教育、安全等多个民生领域，让慈善的力量渗透到社区生活的每一个角落。

大闸社区党委书记林开芳表示，此次慈善市集活动的举办是社区在推动“善经济”发展、促进社区治理方面的一次尝试。下一步，社区将继续深化“蜜邻合伙人”模式，以“公益+低偿+市场”的创新方式，不断丰富慈善市集的形式与内容，吸引更多爱心单位和人士参与，大家齐心协力共建共享“我们的家园”。

桃源书院“新天一藏书”项目启动

本报讯（记者黄银凤）前天上午，“新天一藏书”项目在位于海曙区横街镇四明山东麓的桃源书院正式启动。这座有着千年历史的书院，再次成为文化传承的焦点。

“新天一藏书”项目由桃源书院与范钦文化研究会联合发起，旨在征集与收藏各类图书，尤其注重个人回忆录、家族史、企事业单位志等“时书”，以填补当代民间历史记录的空白，也是对桃源书院千年文脉的延续。

藏书文化是宁波的重要文化

标识。明代范钦创建的天一阁，以其独特的藏书理念和保护机制，成为中国古代藏书楼的典范。

启动仪式上，范钦后人范蓉代表范钦文化研究会向桃源书院捐赠了《范钦诗选》和《天一潭》论文集。范钦文化研究会发起人范伟国与北京大学美学学院副院长丁宁联合捐赠了200余册书籍，涵盖个人著作及珍藏典籍。

项目计划通过数字化手段，让珍贵典籍得以更广泛传播；同时，书院将定期举办文化讲座、学术研讨，吸引更多年轻人参与。

宁波作家吴鲁言新书《守望》首发



本报讯（记者周晓思）昨天下午，宁波鄞州书城人头攒动，我市青年女作家吴鲁言的最新长篇小说《守望》首发仪式在这里举行。

这部历时五年创作的29万字长篇小说，以镇海十七房村为原型，通过沈氏家族三代人的命运变迁，细腻描绘了1974年至2021年间一个东部沿海村庄的沧桑巨变。

吴鲁言表示，为了完成这部作品，她深入走访了数十名镇海本土的创业者、返乡精英和普通村民，该小说可以说是一部较为完整的镇海乡村发展史。

作为中国作家协会会员，吴鲁言（笔名云贻）已出版多部文学作品。她创办的宁波九龙湖“萤火之光读书社”长期致力乡村阅读推广，这种公益精神与《守望》所表达的主题形成了完美的呼应。

『妈妈的味道』



昨天，首期“妈妈的味道”共富小集在海曙城隍庙街区郡府开明坊拉开帷幕。“妈妈的味道”是浙江省妇联扶持的公益品牌。为推动妇女“家门口”创业就业，提升品牌效应，宁波市妇联主办“宁波市巾帼促消费·共富小集”活动，邀请全市各区（县、市）不定期在开明坊内担任“摊主”，主推各辖区“妈妈的味道”美食美物。

24岁的她视物模糊还头痛恶心

“凶手”竟是防窥膜！

通讯员 吴佳礼 记者 陈敏

每天长时间面对电子屏幕，24岁的小李出现了视物模糊、头痛恶心等不适症状。求医后得知，原来是患了“干眼综合征伴睑板腺功能障碍”，而造成这一后果的竟是她的防窥手机膜。

防窥膜成视力“隐形杀手”

小李是一名研二学生，每天的生活几乎被电子屏幕填满：面对电子屏幕的时间超过10小时！半年前，小李开始感觉眼睛干涩、发痒，有时像进了沙子一样磨得难受。她以为只是用眼过度，买了网红眼药水滴一滴，症状稍有缓解，但很快又复发。

后来，情况变得更糟：看屏幕半小时后，字体会变得模糊不清，需要使劲眨眼才能恢复；下午三四点钟，太阳穴附近会隐隐作痛，严重时甚至恶心；走在阳光下眼睛出现刺痛，晚上看手机时还容易流泪。

在导师的建议下，小李来到宁波市中医院眼科门诊就诊。接诊的严梦迪医师经过详细检查后发现，其双眼睑板腺开口堵塞，油脂分泌异常；调节灵敏度下降，眼睛在远

近切换时反应变慢。

在明确“干眼综合征、眼疲劳、睑板腺功能障碍”的诊断后，严医师嘱其予人工泪液、睑板腺疏通等治疗。但当小李使用电子医保凭证结账却怎么也刷不出来时，严医生才注意到她的手机使用了防窥膜。

防窥膜如何加重眼部健康问题？

严医师指出，随着现代社会对隐私保护的重视，防窥膜的使用越来越普遍。防窥膜通过“微细百叶窗光学技术”限制屏幕可视角度，可有效防止旁人窥视，但同时也带来了三大视觉健康隐患，而这些影响往往被用户忽视。

首先，屏幕亮度“打折”，眼睛被迫“加班”。使用防窥膜时，实际入眼亮度降低30%至50%，为看清屏幕，睫状肌需用更大力调节瞳孔和晶状体，时间长了会导致眼睛调节痉挛，引发眼胀、头痛。

其次，防窥膜削弱色彩对比度，文字边缘模糊，如同蒙上“磨砂滤镜”。视网膜感光细胞需高强度“解码”图像，加速视神经、视觉中枢疲劳，表现为视物重影、注意力下降等。

再就是频闪。部分低价防窥膜叠加PWM调光技术，低频闪烁容易引发光敏性头痛、恶心。

于是，在原定治疗方案基础上，严医师建议小李更换屏幕保护方案、优化用眼习惯。

坚持治疗3个月，小李的干眼症状明显改善。

严医师表示，防窥屏是信息

时代的无奈选择，但绝非“无害装备”。从小李的病例可见，长期不当使用防窥屏可能让眼睛付出沉重代价。在隐私与健康之间，科学认知、理性取舍，才能守护“视”界清明。她提醒大家，若已出现持续眼疲劳、视力下降，请及时就医，避免发展为不可逆损伤。

新闻多一点

日常生活如何科学护眼？

- 手机膜选择与设置优化。如果手机必须防窥，就要选用透光率大于80%的高透光的，减少亮度损失（可通过专业仪器检测）；也可调节屏幕参数，使亮度与环境光一致（建议300-500尼特）；拒绝“伪防窥”贴膜：警惕廉价劣质膜，选择光学级防窥技术，如“平行百叶窗”结构（光线定向控制，防窥角度更精准）产品，要优于“点阵式”的技术方案产品。
- 用眼行为干预。采用20-20-20法则：即每20分钟看20

英尺（6米）外物体20秒，放松睫状肌；人工泪液辅助：使用无防腐剂玻璃酸钠滴眼液，修复泪膜；避免夜间看手机：黑暗环境会导致瞳孔过度放大加剧疲劳。

3. 中医认为“肝开窍于目”，久视耗伤肝血，导致肝阴虚夹瘀（眼干涩、红血丝、头痛如刺）。相应调理建议有食疗：枸杞菊花茶（养肝明目）+蓝莓（富含花青素）；穴位按压：睛明穴、攒竹穴、太阳穴、风池穴，每日按揉3-5分钟。