

那些年 我的难忘经历

“篮”光闪耀

从昨天起，本报《众筹新闻》栏目推出《“篮”光闪耀》专题，向广大派粉和读者征集那些刻在他们岁月里的篮球印痕和闪耀在心头的“篮球时光”，得到了大家的热烈回应，稿件评论区里热闹非凡。

派粉“鲍鲍_7yVb”说：“‘浙BA’让大家热情高涨，篮球时光值得重温，期望大家共同分享感动瞬间。”派粉“阳敬之”说：“看比赛看得热血沸腾的球迷们，一定有不少的话想说。”派粉“慕藤霖蘭”更是坦率地表露：“我的篮球记忆就是偷看喜欢的男生在球场上挥汗如雨，为他加油助威，相信有不少人跟我有相似的人生体验吧。”真可谓青春的味道穿透屏幕。

更有不少篮球爱好者为我们发来了详细的“回忆”文章，分享自己的美妙“篮”光。

市民邵建荣发来《握错莫科

的手，却握紧了篮球情缘》一文，记录了20年前，作为宁波“兰魂”球迷团成员，北上参加“八一双鹿”男篮的庆典活动，与各位球星近距离接触的趣事与“亲密瞬间”。

“我记得清清楚楚，我激动地握住一位高大球员的手，脱口而出：‘李可你好！’对方愣了一下，旁边的朋友赶紧笑着捅我：‘哥们儿，这是莫科！’瞬间，我臊得满脸通红！”

“下午的重头戏，是球迷与‘八一双鹿’队的友谊赛。我竟也获得了上场的机会！虽然时间短暂，但我‘认识’了王中光。在高个子如林的‘八一双鹿’队里，他的身高相对‘矮小’，却灵动异常。”

“赛后的签名合影时间，更是拉近了我和球星的距离。阿的江指导的沉稳睿智，李楠‘小李飞刀’的亲切随和，张劲松‘拼命三郎’的硬朗气质……这些只能在电视上仰望的明星，此刻就



邵建荣（左一）与参加活动的宁波球迷一起和战神刘玉栋合影。（通讯员供图）

站在我们身边。”

……

是“浙BA”掀起的篮球热浪，掀起了邵建荣与“八一双鹿”男篮间的珍贵记忆，“像一坛老酒，在时光的窖藏中愈发醇厚。”他在文中写到。

市民傅钟中的《我与“八一队”的难忘交集》一文，谈及自己从小学三年级便与“八一队”结下了不解之缘。

“那时候‘八一队’的主场就在宁波，只要有比赛，我就会蹲守在电视机前，眼睛一眨不眨地看完比赛。”

“我亲眼见证了球队‘六连

冠’的传奇，也在姚明带着上海队和‘八一队’死磕的夜晚，攥着拳头紧张到手心冒汗。就是这些沸腾的球场记忆，让篮球在我心里扎了根，从小学操场的水泥地，到大学的塑胶球场，拍球的声响陪着我走过了十几年。”

他还在文章中回忆了十年前与李可的一次近距离接触，并留下一张珍贵合影。“画面算不上精致。可对我来说，那一刻的激动和开心，早就盖过了这些。每次看到它，那天球场上的欢呼声，自己心里那股子热乎劲儿，就像昨天刚发生一样地涌上心头。”他说。

陈冬冬 钟海雄 整理



“三伏贴” 为户外劳动者健康护航

昨天，海曙区月湖街道总工会与宁波云医院联合发起“冬病夏治·三伏贴活动”，为辖区内外卖骑手、环卫工人等户外劳动者提供免费中医诊疗服务。“贴敷需辨证施治，并非‘千人一方’”。现场，参与者需先接受中医师问诊，根据体质开具个性化药方。后续，三伏贴贴敷活动还会举办4次，持续至8月20日。（记者徐能 通讯员张昊桦 顾家生）

七本手写“高分秘籍”成小区“顶流”

记者 周科娜
通讯员 李玲

“哇，学霸哥哥的笔记字迹工整，还配有这么多精美的图片，真是太令人惊叹了！”昨天，在镇海区锦绣曙光小区，即将步入初三的陈同学与爸爸一同来到小区学习资料共享角，看到这本学习笔记时，陈同学发出由衷的赞叹。

近日，锦绣曙光小区传来一则振奋人心的消息：小区业主家的双胞胎兄弟分别被北京大学和上海交通大学录取。

这一喜讯，瞬间在小区内引发了居民的“取经”热。

锦绣曙光小区鼎天物业负责人徐青剑说，这不仅是双胞胎家庭的荣耀，更是我们整个小区的骄傲！

为了满足居民“取经”的愿望，物业工作人员联系了双胞胎兄弟，兄弟俩毫不犹豫地表示愿意分享自己的学习心得，还将自己精心整理的七本手写学习笔记交给了物业工作人员，包括英语、历史、化学、物理、地理、语文及全科错题本。



居民正在翻阅笔记。（周科娜 摄）

“大表哥”上新，有你喜欢的吗？

记者 张璐

眼下，正是本地水果成熟大量上市的季节，各种种植基地一派夏日好“丰”光。

象山晓塘，色彩鲜艳的火龙果错落有致地点缀在翠绿的藤蔓之间，饱满而诱人；

象山黄避寺，棵棵李树挂满了沉甸甸的果实，它们形态各异，在微风中轻轻摇曳；

江北前江街道，一串串浑圆饱满的“阳光玫瑰”挂满枝头，散发着诱人的香味；

余姚临山，一串串“巨峰”葡萄垂挂枝头，紫黑的果实在阳光下透着香甜……

面对此情此景，宁波民生e点通平台的“大表哥”助农团队忍不住想要承包你的“甜蜜盛夏”，迅速推出产地直购助农行动。

“大表哥”还要向大家推荐一款不一样的玉米——宁海县桑洲镇六合村的高山“燕窝雪糯”玉米。这款玉米的诞生得益于先进的种植技术和精心的品种培育。六合村的村民全程采用无公害种植方式，生物防虫和物理除害相结合。为了让您品尝到最新鲜的玉米，农民会在提货当天手工采摘，让每一穗玉米从田间到餐桌，保持鲜嫩不隔夜。最近，村

干部每天都忙着帮农户销售这款玉米，足以证明它的品质有多过硬。喜欢糯玉米的你，不要错过啦！

有兴趣的市民可上甬派客户端下单。

截止时间：7月24日（周四）9:30；提货时间：7月25日（周五）15:00—19:00；

自提点：宁波日报报业集团（鄞州区宁东路901号）



华润兴光燃气开设五个清凉驿站 为“城市超人”撑起“安全遮阳伞”

清凉行

本报讯（记者张璐 通讯员 金米琦 实习生 王紫嫣）昨日9:40，一场突如其来的大雨倾盆而下。雨点砸在地面，溅起高高的水花，让连日来被高温炙烤的城市稍稍降了温。

环卫工人马春娟和她的同事正在街头忙碌。为了找个地方躲雨，他们匆匆朝着中山西路上的华润兴光燃气营业厅走去。让马春娟和同事惊喜不已的是，营业厅里刚好在为像他们这样进门的“城市超人”分发西瓜和绿豆汤。工作人员看到他们进来，立刻热情地迎了上去。

她感慨地说：“这雨下得突然，我们正愁没地方躲呢，没想到一进来还有这么好的待遇！”

马春娟，这名50多岁的环卫班组长，负责江夏街到菜场路这一路段的清洁管理工作。她来宁波20多年了，越来越强烈地感受到这座城市对他们的爱。她说：“刚来宁波的时候，条件可没现在这么好。那时候，夏天干活累了，想找个地方休息、喝口水都难。现在不一样了，爱心驿站越来越多，大家都愿意让我们进去休息、打水。”

马春娟连连感慨：“宁波真的很好，好到我不想回老家了。宁波人也热情，对我们这些外来务工人员都很友好。我在这里生活了这么多年，已经习惯了这个家，这里就是我的第二个家。”

连日高温炙烤甬城，户外劳动者坚守岗位的身影牵动人心。宁波城投集团控股子公司华润兴光燃气积极响应“‘城市超人’守护计划——清凉驿站”征集倡



志愿者在讲解燃气安全知识。（张璐 摄）

议，在公司五个营业厅开设“清凉驿站”，为外卖员、快递小哥、环卫工人等“城市超人”送去夏日关怀与安全保障。中山西路的这个营业厅，正是其中之一。

每个营业厅专门开辟清凉区域，配备休息座椅、饮水机、微波炉、清凉饮品、防暑药品等。同时，站点显眼位置还摆放了燃气安全知识宣传手册，方便大家取阅学习。华润兴光燃气还组织了“燃梦”志愿者进行了专项服务培训，以便让走进驿站的“城市超人”能感受到贴心服务。

“我们这个驿站的一大特色就是宣传燃气安全知识。”“燃梦”志愿者乐嵩认真说道，“不少‘城市超人’租住在宁波，他们平时忙于工作，对燃气安全方面的知识了解不够全面。而燃气安全关系到每一个家庭的切身利益，一旦发生意外，后果不堪设想，所以更不容忽视。”

暖新闻

修电器、换灯泡…… 独居老人“烦恼事”不烦了



志愿者帮独居老人修吊扇。

（王博 摄）

记者 王博
通讯员 倪馨怡 李斯

前天中午，鄞州区百丈街道宁舟社区独居老人汪君白坐在摇椅上，望着头顶缓缓转动的吊扇，脸上笑开了花。

老人今年89岁。他家里没有空调，全靠客厅的吊扇解暑，可这台用了快40年的“老伙计”前阵子突然“罢工”，让他在闷热天里犯了难。

得知老人的情况，社区党委书记王佳敏当即联系志愿者上门维修。买到新电容器后，志愿者再次上门，他们一个人扶着椅子，另一人仰头拆外壳、卸旧件、装新零件。20分钟后，随着“嗡”的一声轻响，吊扇又转了起来，瞬间吹散了屋里的闷热。

第二站是独居老人周金磊的家。这几天，这位八旬老人正对着电视机犯愁。这台电视机是老人平日里唯一的“伴儿”——他不会用智能手机，鲜少和人联系，每天守着电视看新闻、听戏曲。可这几天，遥控器怎么也调不出熟悉的节目，急得他直拍大腿。

“您看，按这个键是换台，按这个是调音量……”志愿者接过遥控器，先检查了电池，又手把手教老人操作。

当屏幕上跳出老人常看的节

目，老人眼里瞬间亮了起来。夏日的热浪，炙烤着城市的每一个角落，独居老人更需牵挂。

为此，宁舟社区党委与宁波市粮食收储公司党总支共同打造金种子志愿服务队伍，组织党员、技术能手、热心居民等推出“清凉来敲门”行动。志愿者走进一户户独居老人家中，查线路、修电器、换灯泡，送上一份份“清凉”。

宁舟社区共有独居老人86位。前几日，网格员已挨家挨户上门走访，细致了解老人需求，并整理出一份厚厚的清单。

这份清单上的需求，五花八门，看似琐碎，对老人而言却是炎炎夏日里影响生活的大难题。

最后一站，志愿者来到独居老人张亚微家中。

平日里，老人不好意思麻烦别人，卧室、客厅、厨房、厕所的灯具坏了大半。

志愿者仔细检查后，发现有的是线路接触不良，有的是灯泡老化，当即换上了崭新的LED灯。

当全屋灯光亮起，明亮的光线洒满每个角落时，张亚微眯眼笑了：“和以前比，现在一下子‘天晴’了，敞亮！”

当天，志愿者共帮10位独居老人解决了维修吊扇、空调等20个“烦恼”。本周内，志愿者还将陆续走进其他独居老人家中，一对一提供个性化的“清凉”服务。