



“甬”战巅峰 全城燃动



宁波队客场惜败



比赛现场。(杨辉 摄)

记者 鲁威

昨日，苍南体育中心体育馆内人声鼎沸，携三连胜强势势头的宁波队客场挑战东道主苍南队。宁波队渴望延续连胜步伐，

苍南队则剑指本场胜利以提前锁定下一阶段晋级名额，一场焦点对决就此打响。经过一番激烈角逐，终场哨响，苍南队以 77:64 锁定胜局。

2026 年度居民医保参保缴费进入倒计时

本报讯(记者李睿清 通讯员孙雁冰) 2026 年度宁波市城乡居民基本医疗保险集中参保缴费即将截止! 还没完成的市民, 快上车!

本次集中参保期截止到 12 月 25 日, 缴费期截止到 12 月 26 日。在此之前成功参保缴费的, 医保待遇将从 2026 年 1 月 1 日起无缝衔接, 保障全年。

为方便广大“新宁波人”参保, 今年我市参保门槛进一步降低。非本市户籍人员持本市有效居住证即可办理; 港澳台居民持居住证、外籍人员持永久居留身份证明也可参保; 非本市户籍新生儿、学龄前儿童凭父母一方居住证等相关材料即可参保。

为鼓励市民连续参保, 我市还建立了“连缴续保”激励机制。

制。具体来说, 自今年起, 连续参保满 4 年后, 每多连续参保 1 年, 大病保险报销额度提高 5000 元。对于当年度医保基金零报销的参保人, 次年大病保险报销额度也可提高 5000 元。

此外, 医保部门特别提醒广大市民, 自今年起, 除新生儿、医疗救助对象等特殊群体外, 未在集中参保期内参保缴费, 将有至少 3 个月的待遇等待期。广大市民切勿因错过集中参保期, 让保障出现“断档”。

想要参保的市民可通过“浙里办”App 或税务部门指定平台在线办理参保缴费。也可前往户籍、居住地所在的街道(乡镇)、社区(村)便民服务站办理参保缴费手续。

民生

破解养老难题，真心才能开出“良方”

孙维国

近段时间，冷空气频频造访，村里的老人穿得暖不暖、吃得好不好，成为“袁邻帮”志愿者李亚浓牵挂的一件“大事”。昨天上午，她和同事戴诗佳提着大包小包来到奉化区裘村镇马头村袁克亮老人的家里，原本安静的屋子一下子变得热闹起来(12月10日《宁波日报》)。

农村养老的难，不仅体现在“缺资源”，更体现在“缺信任”。许多老人对“外来服务”心存顾虑，对“志愿上门”不敢开门，甚至对“专业照护”有心理距离。“袁邻帮”的成功，恰恰在于用真心换来了信任。

他们是“身边的熟人”，是“热乎乎的邻居帮手”。从帮老人整理药盒、叠衣物，到节日探望、聊天解闷，看似细小的举动，却重新激活了“熟人社会”

的情感纽带。正是这种“熟人互助”的信任链条，打通了农村养老服务的“最后一公里”。信任无法强制生成，只能靠真心一点一滴浇灌。服务对象感受到真诚，才会打开心门；志愿者发自内心的去帮，才会坚持到底。

“袁邻帮”实行“年龄分层+需求画像”的做法，表面看是制度创新，本质上却是一种“真心驱动的细致”。有的老人需要的是陪诊陪聊，有的需要的是缴费代办，有的需要健康管理，有的只希望有人说句话。只有愿意花时间去了解老人，愿意倾听他们的琐碎日常，才能摸清真正的需求。

养老问题，归根到底是人心问题。当我们用真心去面对老人，每一个看似微小的行动，都会在岁月深处，开出一朵温暖的花。

(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)

“工匠技能赛”



昨日下午，2025 年江北区小额工程工匠实操技能考评暨技能精英赛落幕。此次考评设置乡村建设泥瓦工、木工、水电安装工及项目管理四大类别，通过“理论+实际操作”双考核模式，全面检验工匠专业技能。江北区住建局相关负责人介绍，“这在他们增加就业机会和提高收入的同时，也保证了工程的建设质量。” (李越 王佳辉 徐彤 摄)

123 个“健康驿站”全面启用 村民“家门口”看病更方便

记者 陈敏 通讯员 朱仁标

昨日清晨，余姚临山镇兰海村卫生室的大厅里已坐满了等候的村民。82 岁的裘大妈也在人群中，笑容满面地说：“自从村里有了这个卫生室，再也不用麻烦邻居跑镇里帮我配药了!”

裘大妈是独居老人，患有高血压和脑动脉硬化，常年离不开药。因为腿脚不便，她已经五六年没自己去过镇卫生院。以往药快吃完，只能托邻居帮忙代配。如今，崭新的卫生室就开在村里，定期有医生坐诊，常用药品一应俱全。“家门口就有医生、有药房，心里踏实多了!”她感慨道。

走进兰海村卫生室，167 平方米的空间明亮整洁，全科诊室、中医阁、检验室、观察室等功能分区清晰。除了常规的血压、血糖检测设备，这里还配备了自动体外除颤器，并能开展肌钙蛋白、尿常规等检测。护士每天将采集的标本通过物流送往余姚市临检中心，村民可预约近 200 项检验项目。

“血压血糖随时测量，中医理疗也能做，以前非得跑大医院才配得到的药，现在走几步路就有



兰海村村民正在等待就诊。

(陈敏 朱仁标 摄)

了!”一位正在接受针灸的大爷笑着说道。他身旁的中医阁里，艾灸的温热气息淡淡飘散，几位村民正有序等候着推拿、拔罐等中医适宜技术服务。

兰海村地处余姚西北，位置偏远，村中老年人居多，仅 65 岁以上建档老人就有 500 多名。过去，村里没有卫生室，村民看病配药都得赶往镇卫生院，对许多行动不便

的老人来说，每一次出行都是一道难题。

转机来自宁波市“十四五”民生实事项目。今年 11 月初，兰海村卫生室正式建成启用。每周临山镇卫生院的医生会来此坐诊；每月 10 日，还有家庭医生团队进村开展义诊。

“我们不仅提供诊疗、配药服务，还能为糖尿病患者、高血压患者

当贝加尔湖遇见九龙湖……

贝加尔湖与九龙湖湖水相融，象征中俄民心相连；娇艳的牡丹在湖畔绽放，承载着和平友爱的美好期许……昨天，镇海公交 381 路九龙湖横溪终点站附近，“长”出了一幅彩色墙绘。

这幅中西合璧的墙绘，有两名创作者。一人是当地红牡丹国际家园的姜红升老师，另一人是穿着农村红格子围兜、戴着毛线帽的“洋村民”——俄罗斯艺术家麦克西姆。

为何贝加尔湖会遇见九龙湖? 这一画之约，源于几个月前。

7 月 1 日，宁波与俄罗斯伊尔库茨克市签署建立友好城市关系协议书。9 月，姜红升赴伊尔库茨克交流时，结识了麦克西姆，并一起在当地街头创作了“书藏古今 港通天下”的墙绘。

听姜红升讲起宁波文化故事、九龙湖乡村风光，麦克西姆心生向往，当即许下来宁波作画的约定。

前不久，姜红升收到一条麦克西姆发来的信息：他已到宁波，希望能一起在九龙湖乡村作画。约定，就这样实现了。

在村民的帮助下，姜红升选定了横溪自然村一处白墙作为“画布”。

“这里是 381 路公交终点站，也是一段中外友谊的‘起点站’。”姜红升希望每一个下车的村民或游客，第一眼就能看见中俄文化在此交融。

与村民朝夕相处中，这位外国友人不但爱上了这里的人，还爱上了这里的农家菜。

“我喜欢吃这里的鸡肉，也非常享受村民做的中餐。村民们非常热情好客，我爱上了这个地方。”问及此行感受时，麦克西姆笑着竖起了大拇指。

这幅墙绘完工后，两人又受邀为村民民宿创作乡村美景手绘，让艺术之美在横溪村处处绽放。

画中，山水相连，牡丹绽放；画外，情谊生根，跨越国界。

在这个宁静的小乡村，一段中俄友谊、一次文化交流，被绘成了一幅无声却温暖的画卷。美好，本就相通。

(沈孙晖 颜宁 顾寅松 翁思琪)



麦克西姆与姜红升在村里创作墙绘。(受访者供图)



村民热情招待两人在家里吃饭。(颜宁 沈孙晖 摄)



麦克西姆与村民交流。(颜宁 沈孙晖 摄)

告别“童年记忆” 水银体温计进入停产倒计时

记者 赵煜

近日，“水银体温计、血压计明年起禁产”的话题在社交平台引发广泛关注。

记者在国家药品监督管理局官网核实发现，这其实并非一则新鲜事，而是源于国家药监局综合司在 2020 年 10 月发布的关于履行《关于汞的水俣公约》有关事项的通知。

其中明确“自 2026 年 1 月 1 日起，全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品”。

汞，俗称水银，水银体温计曾是许多家庭的常备用品。如今距离禁令生效仅剩 20 多天，宁波市场反应如何? 记者走访了宁波多家药店和生产企

业。在福明街道一家海王星辰健康药房，货架上两款水银体温计已售空。“最近流感多发，加上明年起不让生产了，这几款卖得很快。库存还有，但暂时没来得及补货。”该药店工作人员说。

记者注意到，店内电子体温计价格多在 50 元至 100 元，红外体温计基本在百元以上，而水银体温计单价一般不超过 10 元。

多家药店工作人员称，已多年不售含汞血压计，全部转为电子款。对于水银体温计是否会停售，他们表示尚未接到通知，需等待公司统一安排。

据了解，宁波共有 4 家企业生产含汞体温计和血压计。

“目前含汞体温计的生产进入收尾阶段，我们已基本停止生产。国家对于含汞体温计的要求由来已久，我们早在三年前就开始布局无

汞替代产品，目前无汞玻璃体温计、电子体温计、红外耳温枪等均有涉猎。”宁波市鄞州华鑫仪器有限公司总经理王雪冬说。

药店货架上目前以电子体温计为主流。

王雪冬介绍，目前市面上主流的无汞玻璃体温计，基本采用镓基液态合金代替水银，外观与水银体温计相似，价格在 15 元至 25 元之间。

“这是水银体温计占据主流的情况。等水银体温计全面停产后，无汞体温计产量增大，价格很可能也会降到 10 元以下。”王雪冬预测道。

水银体温计不仅是大部分人的“童年记忆”，更有不少网友认为“水银体温计测得更准”。

“虽然水银有毒且对环境有污

染，但它基于物理原理，测温的稳定性高。电子体温计虽在出厂时准确，但可能随环境的湿度、温度变化出现误差，不过其安全性更高，尤其适合儿童使用。”王雪冬说，“每个产品各有优劣”。

记者检索网络销售平台，水银体温计在近日尤其畅销，且部分型号出现缺货。

在天猫“体温检测仪热销榜”中，前两名均为耳温枪，一款水银体温计位列第三。其商品详情页显示“24 小时内宁波市 100+ 人已买”。热销榜上的水银体温计多存在缺货现象，尤其是“大刻度”款式。

宁波市相关部门工作人员告诉记者，目前个人消费者仍可通过零售药店、线上平台等具有医疗器械经营资质的企业，选购含汞体温计、血压计等医疗器械产品。