

宁波“献血状元”是位环卫司机

27年,他献血400次172200毫升,可满足200余位大出血患者的紧急用血需求

本报讯(记者陈敏 通讯员周颖) 昨日早上,宁波市中心血站献血大厅,56岁的夏甬峰躺在献血椅上,看着鲜红的血液在透明管路中静静流淌……这是他第400次献血。27年献血172200毫升!这位普通的环卫司机,成了宁波当之无愧的“献血状元”。

献血400次及以上,夏甬峰是浙江省第三人。

172200毫升血液意味着什么?意味着可满足200余位大出血患者的紧急用血需求;相当于42个成年人的全身血液总量。

而创造这一奇迹的夏甬峰依然平静,“很平常的一次,就像回家一样。”献血完毕,他微笑着坐起身,熟练地按压针眼。

窗外寒意袭人,献血大厅内暖意融融。护士们早已熟悉这位“常客”,递上一杯温糖水:“夏师傅,您是我们心中的英雄。”

夏甬峰是镇海区城运环境服务有限公司的一位环卫司机,人称“老夏”。1998年,他第一次在单位组织的活动中挽袖献血,但那更像是一次随众的尝试。2005年,

一场无偿献血宣传活动深深触动了老夏,“献血一次,有可能救人一命!”他当时就想献血,却因没带身份证而折返回家。等带着孩子匆匆赶回,活动已散场。这份未了的心愿,像一粒种子埋在心里。直到这年7月,他在街头偶遇献血车,便毫不犹豫地献血400毫升,并从此开启了这场长达20多年的热血长征。

从半年一次献全血,到每月一次捐血小板,再到如今每半个月捐献一次,老夏的献血频率随医学指引调整,不变的是他一如既往地坚持。

全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖、金奖,浙江省无偿献血特别奉献奖……20多年里,荣誉接踵而至。最让老夏欣慰的,是儿子接过了爱心接力棒——18岁生日当天,儿子献血200毫升作为成人礼,至今已献血23800毫升。

他牵头成立的镇海区无偿献血志愿服务队,也从最初的几个人发展到如今上百人的规模。

“数字只是记录,能帮到人才有意义。”2015年夏天,一名白血



宁波市中心血站站长向老夏献花。

(陈驰 摄)

病患者的血小板骤降,生命垂危。老夏紧急组织志愿者捐献,病人最终转危为安。“那种满足感,比任何奖项都珍贵。”

外面阳光渐暖,老夏匆匆赶往铁路宁波站献血屋。那里还有志愿

服务在等着他。

“打算献到什么时候?”记者追问。

“直到超过年龄限制的那一天。”他笑着挥手,身影汇入冬日人流中。



“花样”隆冬



▲月湖公园内的梅花,在近日里迎着冬韵悄然绽放,为冬日增添了一抹清雅亮色。

(徐诚 摄)

▲昨日,宁波迎来昼夜温差18℃的极端天气,北仑柴桥漫山遍野的茶梅,却在这般剧烈气温反差中迎寒怒放。

图为清晨结霜的茶梅。

(天长 晶晶 芳洁 摄)

说说身边事 给你提个醒

山野徒步时,注意失温风险

记者 李睿清 通讯员 林肃方

从城市漫游到山野徒步,如今,越来越多人选择用双脚探索自然。然而,一种潜在的危险——失温,正悄然逼近。

“失温可以说是冬季户外活动,最危险的‘杀手’之一。”北仑区消防救援大队大碇站站长陈国成介绍,失温是指身体失去的热量比产生的热量多,进而引发体温降低的现象,“通常核心体温低于35℃就处于失温状态。”

近年来,登山徒步中因失温引发的险情屡见不鲜。“低温、潮湿和保暖不当是引发失温的主要原因。”陈国成说,近期宁波最低气温可至0℃以下,再加上山区风力较大,体感温度会更低,若准备不当,极易造成失温。

失温发生后,可按程度分为轻度、中度和重度三个等级。

“特别要注意,早期失温阶段不易察觉,但进展极快,可能几个小时就会发展到重度阶段。”陈

国成提醒说。

在徒步时,应如何保障自身安全?中国登山协会山地救援教师徐礼强告诉记者,穿对衣服是保命的关键。“可以遵循三层穿衣法。内层速干排汗,中层保暖,外层防风。特别要注意,内层贴身衣物不要选择棉质的,应选择速干排汗的面料。”他说,在户外活动时还要注意头部保暖,务必佩戴保暖帽,还可带一件内层衣物以便替换。

一旦失温,应立即转移至温暖避风处,并及时更换汗湿衣物。轻度失温人员可以通过喝热水或吃巧克力等高热量食物恢复,也可通过泡温水、烤火或使用热水袋辅助恢复。

但对于中重度失温人员来说,温水浸泡、烤火取暖等方式反而会导致情况加重。“正确做法是,用睡袋或干燥衣物包裹失温人员,将装有40℃至50℃温水的塑料水瓶隔衣物放在失温人员的颈部、腋窝、膝窝等位置,并尽快送医。”徐礼强说。

一位设计师的工地盒饭摊



阿飞为工人盛菜。

(沈孙晖 摄)

记者 沈孙晖 实习生 王优悠
通讯员 翁思琪 殷珂

日前的一个上午,10时半,镇海九龙湖九家苑七期建筑工地对面的停车场内,62岁安徽籍建筑工人沈孝兵和工友,已经井然有序排起了队。

他们在等同一个人、同样的一盒饭菜。

盒饭摊主叫张腾飞,27岁,安徽小伙。今天他烧的是大烩菜,浓稠的汤汁裹着五花肉、小酥肉、丸子、蔬菜。旁边的保温桶里,白胖的芝麻汤圆正上下浮沉。

只见张腾飞动作麻利,手里的大勺“翻飞”。一盒烩菜、六颗汤圆,配一盒米饭,再给一个馒头,只需8元。

沈孝兵接过热乎乎、香喷喷的盒饭,蹲到墙根,大口扒拉起来,抬头笑出一脸褶子:“阿飞的盒饭便宜好吃,又新鲜。我天天来买,吃了一个多月!”

此前,张腾飞的“事业”还不是这样。

他曾是一家装修公司的室内设计师,在宁波干了三年。去年下半

年,公司发生变故,张腾飞失业了。“就想找个时间自由、本钱小的活,先过渡。”于是,他打算创个“小业”,在工地边摆摊卖盒饭。

“全靠跟着网上教程自学,一步步来。”去年11月17日,他第一次出摊,“当时心里直打鼓,不知道工人们买不买账,没想到很快卖光了。”

如今张腾飞的作息,和工地“绑”在了一起。每天清晨6点,天蒙蒙亮,他就钻进菜市场。五花肉要挑肥瘦相间的,萝卜、香菇、豆芽得新鲜……买完菜赶回家,洗、切、炒、炖,灶火得旺、大锅要颠。这一切都得赶在上午10点半前弄妥,然后装车出发,奔向那个熟悉的停车场。

盒饭摊办得红火,心思也得更细。市场监管和综合行政执法部门帮助张腾飞,办理了“三小一摊”食品生产经营登记证。盒饭摊“名正言顺”,他心里更踏实了,工人们吃着也更放心了。

饭菜的热气混着冬天的风,飘得老远。这里有实实在在的烟火气,还有一群被热乎饭菜暖了身子和内心的人。

宁波地铁口庭院观“雪”逗“萌宠”



宁波首座地铁口庭院日前对公众开放。该庭院位于宁波轨道交通6号线明楼站E出口旁,占地面积400平方米。庭院内满是“中国红”,俨然一座浓缩版中式园林。

每天14:00、15:00、16:00、19:00、20:00,庭院上空会飘起绵密的人造雪花,浪漫氛围瞬间拉满。信步庭院,市民还可能与梅花鹿、羊驼偶遇。以上庭院活动将持续至3月底。

(王博 刘钰沁 摄)

宁波青少年阅读报告出炉

最多的,一年借了678册书

记者 沈莉萍 通讯员 施虹宇

青少年一年看多少书,爱看什么书?近日,由宁波市阅读学会、宁波大学园区图书馆牵头的宁波市青少年阅读推广共同体发布2025年度阅读报告,一个个鲜活数据与生动案例,勾勒出甬城青少年的阅读新图景。

“一年借书678册!”这份令人惊叹的成绩来自32岁的柯先生。翻开他的借阅记录,《雄狮去流浪》《好心眼儿巨人》《神探狗狗》系列和《神奇点心店》系列等少儿读物占满书单,陪伴孩子读书已经是他生活中的日常。“每天晚上陪娃读30分钟书,周末就泡在图书馆,一年下来不知不觉借了这么多。”

柯先生的经历并非个例,9岁的姚同学以644册的借阅量紧随其后。他偏爱《特种兵学校》《半小时科学漫画百科》《赛雷三分钟漫画封神演义》等军事、历史类少儿读物,自主阅读能力令人赞叹。

两位“借阅大神”的背后,是宁波青少年旺盛的阅读需求。2025年,宁波大学园区图书馆全年接待读者近120万人次,文献借还总量达278万册次。中小学图书馆联盟借阅数据显示,鄞州区、慈溪市、北仑区的学子图书借阅量名列前茅,全市中小学分馆图书借阅量占总借阅量的57%,青少年已成为全民阅读的“主力军”。

“现在的孩子读书,既有纸质书的质感,也少不了电子书的便

捷。”宁波大学园区图书馆工作人员介绍,数据显示,青少年人均年借阅纸质书8.3本、阅读电子书5.7本,近七成孩子“纸电通吃”。

不同年龄段的阅读偏好差异明显:小学生最爱抱着纸质绘本和注音读物,《猜猜我有多爱你》《100层的房子》《大中华寻宝记》系列长期占据少儿借阅榜前列;初中生和高中生偏爱用手机、平板阅读,电子书榜单前10中,《三体漫画》《费曼学习法》《追风筝的人》等科幻、历史、学科拓展类书籍占了7席,手机端阅读占比高达68%。“平时上学没时间去图书馆,休息日晚上睡前用手机看半小时电子书,特别方便。”兴宁中学的李同学说。

阅读内容上,经典与实用并重。《平凡的世界》《红星照耀中国》《杀死一只知更鸟》等经典文学作品稳居纸质书借阅榜前列;而《蛤蟆先生去看心理医生》《被讨厌的勇气》等心理健康类书籍、《底层逻辑》《富爸爸穷爸爸》等实用型书籍需求大增,初中科普类、高中生生涯规划类书籍借阅量分别同比上涨32%和27%。

此外,地域差异也构成了独特的阅读风景:城区学生偏爱《人世间》《长安的荔枝》等人文社科书,县域学生则对《战斗细胞》《农业科普入门》等自然科学、农业读物更感兴趣。假期是阅读的“黄金期”,寒暑假青少年到馆人次占全年的45%。