

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）

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》系列等少幼儿读物占满书单，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。”

“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%。

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中，最危险的‘杀手’之一。”北仑区消防救援大队大碶站站长陈国成介绍，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



（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，镇海九龙湖九龙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、六颗圆汤圆，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、大锅要颤。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和了身子和内心的人。

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）