

# 职工“健康减重”可获奖励

## 有人3个月减重16公斤,还告别了糖尿病

记者 郭婷茜 通讯员 王诗梦

“短短3个月,我从79公斤减到63公斤,整整瘦了16公斤。原先我患有二期糖尿病,现在各项指标都正常了。”前天下午,海天塑机集团有限公司多功能厅内,站在第一期健康减重表彰大会的舞台上,职工陈笑自豪地说。

这项名为健康减重的活动,由公司工会牵头,联动集团医务室、食堂与减重门诊专业医生,用一种“无痛”、好坚持的方式帮助职工科学减重。活动于去年10月启动,第一期57个名额“秒光”,为期3个月,参与的57名员工累计减重233.3公斤。

对集团而言,这场减重活动并非一时兴起。集团工会办公室主任

金玲介绍,企业一直将职工健康放在重要位置,医务室配备了8名有资质的医护人员,对接职工体检、健康咨询,还会为有需求的员工链接复旦大学附属华山医院、上海交通大学医学院附属瑞金医院等优质医疗资源。“为响应全民健身的号召,我们想把原有的健康管理再做延伸。”金玲说。

每位参与减重的职工需缴纳670元体检费,覆盖减重前后的全面身体检查及每月复查。企业还对接了宁波市北仑区戚家山街道社区卫生服务中心全科医生为活动提供全程指导。

“医生会提前制定下一周的减脂食谱,员工通过小程序预订第二天的餐食。”金玲介绍,菜品不

仅清淡可口、荤素搭配,还分男性和女性有不同克重,满足不同人群的减重需求。

除了饮食,企业医护人员还通过线上微信群,每天督促员工打卡:饮食拍照、运动记录、每日称重。大家每周一次集中测量体重,每月一次线下健康复查,医生面对面给出指导。

“以前觉得跑步就是越快越好,后来医生告诉我,要维持在一定的心率,才有最好的燃脂效果。”陈笑笑说,遇到减肥平台期,医护人员会给予鼓励,坚定他们坚持下去的决心。更让她欣喜的是,身体指标发生了令人惊喜的变化:“原来血压、血脂都偏高,还有二期糖尿病,现在各项指标都恢复到了正常值,药也不

用吃了。”站在记者面前,她自信地转了一圈,“又回到了20多年前的身材。”她说。

同样实现华丽转身的,还有职工蒋益铅。“原来我有中度脂肪肝,血糖也接近‘临界点’了。现在数据都正常,体重降了17.5公斤,变化还是很明显的。”谈及减重过程,蒋益铅坦言开始的一周比较难坚持,但有同事互相监督、医护人员不断鼓励,自然而然也就坚持下来了。

表彰大会上,企业不仅给减重成功的员工发放现金奖励,还赠送了踏步机、跳绳垫、健身垫等物品。“我们算的不是经济账,是员工健康账。”金玲说。接下来,集团将启动第二期“健康减重”活动。

# 43位逝者入海长眠 宁波第20次骨灰撒海活动举行

记者 王佳  
通讯员 朱韩燕 甬珉宣

让生命的终章与碧海蓝天永恒共鸣。昨天,宁波第20次骨灰撒海活动如期举行,43位逝者在亲属的送别下入海长眠。

上午8时,仪式在同泰嘉陵庄庄严开启。在简朴而庄重的追思后,亲属们怀着哀思登车前往码头,乘船驶向舟山普陀山莲花洋海域。

抵达时,天海澄澈,涛声轻涌。亲属们手捧降解骨灰盒,缓步至甲板,在鲜花与默哀中,将骨灰盒缓缓沉入大海,以朴素而深情的方式,送亲人归于自然。

来自吉林的徐女士专程赶来送别哥哥。2023年,她曾与哥哥一同在这片海域送别父母。

两名老人是老宁波人,20世纪50年代响应号召前往东北参与铁路建设,生前留下遗嘱,

希望死后海葬,回归故土。受父母影响,哥哥虽在东北长大,依然选择回到宁波这片父母日夜思念的故乡。

“从此家人在海天团聚。”徐女士说,今天送哥哥最后一程,心里虽有不舍,但也感到欣慰。

来自象山的林先生为父母送行。林先生父亲是一名老党员,生前多次表达海葬意愿,母亲一直信任并追随父亲的选择。林先生遵二老遗愿,为父母一同办理了海葬。林先生表示,海葬圆了亲人的夙愿,也为后人提供了一种贴近自然、宁静祥和的缅怀方式。

从孕育生命的大海中来,到浩瀚无边的大海中去。海葬自2013年在宁波推行以来,正被越来越多的家庭接受。数据显示,至今已有834位逝者化作“沧海繁星”。设在同泰嘉陵的海葬纪念碑和“云端”纪念馆,也让这份思念跨越时空。

## 暖新闻

# “社会温暖我们,我们回馈社会” 外卖小哥组团献血

记者 王博  
通讯员 刘钰沁 岑佳宁

近日,东部新城献血屋暖意融融、格外热闹。15名外卖小哥结伴而来,依次挽起衣袖,献出热血。他们眼神明亮、笑容爽朗,没有疲惫,没有拘谨,浑身上下透着一股踏实又有力量的光。

这些外卖小哥全都来自淘宝闪购城市微光宁波志愿服务队。服务队成立至今已有两年,成员上千人。这次来献血的,都是常年穿梭在东部新城银泰、阪急、宏泰广场一带的外卖小哥,年龄最小的20岁,最大的40岁。

送餐高峰期刚过,他们顾不上休息,匆匆赶到献血小屋。排队登记、测量血压、依次采血,大家有说有笑、互相照应。带队的林辉军是台州人,坚持献血已有21个年头。

当年他还是一名新兵,跟着战友第一次献血,部队的经历让他心中满是责任与担当。

回到地方后,他依旧坚持这份善举。  
2025年,林辉军加入淘宝

闪购城市微光宁波志愿服务队,和一群志同道合的外卖小哥一起做公益。

除了无偿献血,他们还常态化看望孤寡老人、上街清理垃圾,甚至自掏腰包给环卫工人送去爱心物资。

“这些年跑外卖,我感受到的温暖实在太多了。”林辉军笑着说,东城社区党群服务中心就在他的站点旁边,平时他经常去歇脚。“这里硬件设施齐全,Wi-Fi、微波炉免费用,能加水、能充电,跑单累了进来歇一歇,特别安心踏实。”他说。

一旁的几名外卖小哥也纷纷补充说,这些年社区、工会和不少爱心企业始终惦记着他们这个群体,冬天送上防寒礼包、手套护膝,夏天送来清凉饮品和防暑用品,让大家心里格外温暖。

被问及为何组团献血,林辉军说:“社会一直关心我们,我们年轻,就想用这种方式回馈社会。”

当天献血的队伍里,好几位已经坚持献血四五年,是名副其实的“老志愿者”。曾勇救落水儿童的邹伟也在其中,用一管热血续写着外卖小哥的善良与担当。



卢浩东正在演奏。(宣佳含 王佳辉 摄)

# 阳台上的音乐会

记者 王佳辉  
通讯员 宣佳含 沈世俊 陈圆圆

前天,正值春分。傍晚,暮色晕染开宁波大学的楼宇轮廓,恰好将一方小小的阳台框入“风景画”。

就在这看似简陋的一隅,一场特别的阳台音乐会悄然奏响。宁波大学音乐学院音乐学(师范)专业的学生卢浩东执笛而立,指尖起落间,悠扬婉转的笛声流淌而出。

本场音乐会,卢浩东手持竹笛与长笛轮番吹奏,带来《立春》《上春山》《十年人间》《凤

凰于飞》等一首首经典曲目。笛声婉转悠扬,既有深宫旧曲中的爱恨情思,亦有烟火人间的温柔呢喃。

宿舍楼下,路过的师生纷纷停下脚步,沉浸其中,举起手机记录这春日里的浪漫瞬间。

“我正在放学回寝室的路上,突然在南门那边听到《凤凰于飞》,就立刻飞奔过来,感觉一天的疲惫瞬间被治愈了。”演奏间隙,宁波大学学生余璐含兴奋地告诉记者说,“演奏者执笛的身影,恍惚间竟有几分‘果郡王’的味道,让我又惊喜又开心。”

演奏结束后,卢浩东脸上满



驻足的师生。

是兴奋:“在宿舍阳台为大家吹笛子,和音乐厅里是完全不一样的感觉。当音乐在大家每天经过、聊天、生活的地方响起,它好像变成了学校空气的一部分,成了一件特别自然、温暖的事。”

据宁波大学音乐学院教师李凡介绍,此次表演的曲目都是大众耳熟能详的作品,搭配阳台这一生活化场景,旁边的树木与垂

落的灯串皆成景致,恰如一幅温润的小品画。

“美育本就是润物细无声的过程,通过这样接地气又不失意境的形式,能自然而然地走近学生。”他说。

据了解,学校未来将围绕一年四季持续开展阳台音乐会,并推出不同主题,鼓励学生自主参与演奏与选曲,让校园的文艺氛围更加浓厚。

# 余姚榨菜收割忙

记者 周子豪 通讯员 周吉江

余姚榨菜迎来收割季。前天,黄家埠镇的成片种植地里一派繁忙景象,几十名工人正忙着收割鲜榨菜。

今年,余姚市榨菜种植面积达4万亩,产量较往年有所增长。

浙江备得福食品有限公司相关负责人介绍,公司建有十几个巨大的腌制池,单个容积600立方米,每个大约能腌制50万公斤榨菜。公司目前还在做冷链榨

菜,减少食品添加剂的使用,同时降低盐的含量。

现场,余姚市市场监管局食品生产科工作人员正在进行指导检查。据介绍,《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)和《食品标识监督管理办法》等标准法规已于去年发布,将于2027年正式实施。新规在标签真实性、信息透明度等方面的要求全面收紧。市场监管部门一方面做好相关指导工作,另一方面将坚决打击超范围超限量使用添加剂等违法行为,切实保障食品安全。



榨菜收割。(吴大庆 摄)



采收工人高大爷手持新鲜收割的榨菜,笑容满面。(陈驰 摄)



榨菜腌制池。(吴大庆 摄)

# 一支笔,“画”进海外千家万户



深蓝文具自主研发的丙烯马克笔。(沈孙晖 摄)

净;可要是画到木头、玻璃、金属、陶瓷等材质上,就牢牢“焊”在上面了。

昨天,在位于镇海蛟浦的深蓝文具制造有限公司样品间里,研发总监姚传奎向记者演示了这个“小魔术”。

正是这个神奇功能,让这支马克笔漂洋过海,成了海外孩子和家长的“心头好”,光在欧洲就卖出了超过1亿支。

从成立那天起,深蓝文具就盯上了国外高端市场。他们憋着一股劲,硬是把颜料配方等核心技术“啃”了下来。马克笔、中性笔、铅笔……如今,五彩斑斓的笔类产品,一年能卖出5亿支。

记者看到,260平方米的样品间里,摆着上千款笔,宛如走进一个彩笔王国。

“你看,这款油性马克笔有赤、橙、黄、绿等200种颜色,色彩还原度高,过渡自然。”姚传奎拿起油性马克笔演示,将两种颜色叠在一起,能调出新色调,涂在黑纸上,却“隐身”不显色。

正因如此,这款笔成了工业设计、服装设计、建筑设计等领域的“香饽饽”。欧洲客户一出手,就是上千万支的大单。

更有意思的是,深蓝文具还“捣鼓”出一款能用于人体涂鸦的马克笔,“这款笔的颜料可清洗,我们送第三方检测机构,按照化妆品相关要求,进行油墨成分检测,结果显示颜料对人体无害。”

去年,深蓝文具的出口额冲到了2000万美元以上。对于不赶时间的订单,他们选择从宁波舟山港出货,“漂流”到亚欧大陆西部;

碰上急单,中欧班列成了“救火队员”,十来天就能送到德国、法国等欧洲国家。“中欧班列一个集装箱,能装上百支马克笔。”姚传奎说。

目前,深蓝文具的生产订单排到了下半年。他们正与第三方工业设计机构联手“憋大招”——研发三款马克笔、两款中性笔,计划在今年第139届广交会上,与海外客商见面。

与此同时,这个深耕海外市场多年的“老外贸”,已招揽运营、设计等专业人才,积极布局国内市场。一套24色的丙烯马克笔,已经摆上了国内货架。

为了这步棋,深蓝文具砸了8000多万元,建起4.5万平方米的新厂,该厂集研发、生产于一体,计划上半年投用。“新厂一开,产能就能上一个台阶。”姚传奎说。

从镇海“漂”到欧洲,又“流”回中国。这支笔的“漂流”故事,才刚刚开始。

记者 沈孙晖  
通讯员 张超梁 朱翰杰