

百家单位·百名记者**双百惠民行**

民生服务热线：81850000

第四季

一杯凉茶、一份水果、一张餐券……

全城“清凉接力”正在进行中



记者 郭婷茜 金宇涵
实习生 余铅 通讯员 金建明

“天气太热了，能喝上这样一杯茶水，真解渴！”日前，等顾客取餐间隙，外卖骑手小张接过工作人员递上的免费茶水，一饮而尽。

这杯茶是宁海县农发集团旗下望海茶及“又喝那茶”品牌商提供的。今夏，宁波市总工会、宁波日报报业集团联合发起“城

市超人”守护计划，面向社会征集爱心商家，为户外劳动者送清凉。短短半个月，响应者从四面八方涌来，一场全城“清凉接力”迅速铺开。

“看到爱心征集的报道后，我们就马上报名参加了。”宁海县农发集团团支部书记胡家贝说。每天上午10点，是附近环卫工人交接班的时间，门店早已备好三款冷泡茶和大桶装茶饮，免费供路过的户外劳动者取用。这项爱心茶饮服务从7月中旬开始，将持续整个夏季。

街头巷尾，爱心商铺串珠成链。鼓楼 HUG COFFEE 拥抱咖啡为快递员、环卫工人提供免费凉开水和临时休憩空间，四明大药房 58 家门店开放“爱心驿

站”，为户外劳动者织起“清凉守护网”。

有些企业拉着满车物资，把“清凉”直接送到一线劳动者手上。前几天，在延锋汽车饰件系统宁波有限公司的仓库里，工会主席李姗姗张罗着装车，把80箱梨运往社区驿站，由社区分发给户外工作者。

同样载着满车清甜出发的，还有竹成科技集团有限公司。公司相关负责人张一新介绍，今年河南西瓜大丰收，不少瓜农遇上销路难题。集团决定直接从当地采购3000公斤西瓜——既为瓜农纾困，又为骑手送清凉。

这场“爱心接力”，从解渴的茶饮瓜果，延伸到温热的一餐一饭。亚细亚海运集团职工之家餐

厅门口，西瓜、纯净水和爱心餐券码得整整齐齐。集团工会主席郭建华介绍，三伏天里，食堂每天备300瓶纯净水。持餐券的户外工作者可在餐厅免费吃午饭、领水。“物资虽不算贵重，但服务覆盖面广，能惠及周边近百名户外工作者。”

“有了爱心餐，中午就不用赶回家做饭了，这样能多歇一会儿了！”物业公司的张师傅领到10张餐券、一提纯净水和一个西瓜，笑得合不拢嘴。

一杯凉茶、一份水果、一张餐券……这个夏天，全市爱心商家正用各自的方式“清凉一座城”，为烈日下奔波的“城市超人”送去清凉。而参与这场接力的成员，每天都在增加。

来一份“清凉补给”

昨日上午10点，鄞州区东郊街道滨江广场工会驿站里，外卖骑手们伸手接过带着面包香气的“清凉补给”。

这场“爱心喂喂”，来自宁波较关落胃食品有限公司(hihakko)。100份精心打包的礼袋里放有松软的吐司、香脆的面包干等，外加一瓶解渴的矿泉水。

(郭婷茜 金宇涵 陈松 摄)



厂房变课堂，百余名青年在村里“安家”

乡村行

记者 王佳辉
通讯员 周旦 庄源

从江北区洪塘街道鞍山村的主干道拐入，穿过几家新开的咖啡馆，一座由三栋建筑组成的小院便出现在村道尽头。雪白的墙面上，爬山虎正悄悄蔓延，房前栽种着一簇簇绣球花，为这座院落平添几分活力。

随着暑假来临，这里显得青春洋溢——三三两两的年轻人捧着专业书籍来此处读书。这里是“一尖设计学院”，在鞍山村近年来蓬勃发展的乡村运营浪潮中，它是最早入驻该村的业态之一。

这所藏身于乡村深处的学院，雏形始于2015年。学院负责人张志远大学时主修工业设计，毕业后虽在一家甬企工作，却始终怀有对教师这份职业的向往。那年，他辞

职转行进入教培行业，与六名朋友共同成立了“一尖设计学院”，专门为报考工业设计专业研究生的学子提供培训服务。

此后几年里，学院辗转于创E慧谷、8号公园等创意园区，但随着办学规模不断扩大，空间愈发捉襟见肘，分散的教学点也越来越难以集中管理。“我们需要一个相对封闭、能统一管理的环境。”他说。

学院与鞍山村的缘分，始于一次寻常的徒步。张志远家住江北，常带孩子来鞍山村爬山，对这个山水环绕的村庄有着天然的亲近感。

有了搬迁意向后，他前后奔波了一个多月，最终签下了村里一片闲置厂房。2021年初，张志远第一次站在这片厂房前时，看到的还只是一个“空壳子”，墙面斑驳，院子里长满了杂草。改造持续了将近五个月，团队前后投入460多万元，把单层厂房改造

成二层，重新隔出教室和宿舍，又单独改造了食堂。

当年8月，学院正式对外招生，学生来自全国各地。据悉，学院最鼎盛时，一个暑假有400人同时集训，近两年考研人数有所回落，也有150人左右。

几年前，当第一批学生拖着行李箱走进鞍山村时，门口的柏油路还没有拓宽，村里也找不到一家咖啡店，一切都还保留着乡村最初的模样。但学生们常常表示，这里有一种城市培训机构无法复制的东西——清晨推开窗户便是满目青山，傍晚散步有湖水相伴，治愈人心。

如今，村里的主干道完成了改造，村口的湿地公园对外开放，咖啡馆、小饭馆、服装店一家家开出来。“学生中午吃完饭可以去公园散步，晚上能在村里跑步，周末爬爬山。”一位老师这样总结学院的优点。在他看来，这些看似和教学无关的“软环

境”，恰恰成了吸引生源的重要因素——尤其是对那些从全国各地赶来的考研学子而言，这栋改造后的厂房不仅是教室，更是他们的栖身之所。

学院也在以自己的方式反哺村庄。百余名常住学生带旺了周边的餐饮和零售消费，尤其在寒暑假高峰期效果更为明显。“现在村里店铺越来越多，人流量越来越大，整个村子更有活力了。”张志远感慨道。

谈及未来，他计划逐步拓宽专业方向，不再死守工业设计考研这一赛道；同时依托团队的设计能力，尝试孵化自主产品，探索跨境电商方向。“就是把教学能力转化成产品能力。”他这样总结道。

院子的改造目前已提上日程，门口的空地将被改造成更休闲的交流空间，让学生们课余时间有地方坐下来聊聊天、画几张草图——这片老厂房的蝶变，还在继续……



高温与强对流并存 宁波经受入夏以来最强“烧烤”

本报讯(记者孙肖)昨日甬城，高温与强对流并存。本轮高温堪称入夏以来最强，呈现三大特点：强度更强——此前最高气温多在35℃~37℃徘徊，本轮直接站上37℃~39℃，局部地区逼近40℃；范围更广——不再是局部“单点暴热”，而是全市大部统一“烧烤”；耐力更久——将持续一段时间。

昨日上午10时，余姚已率先冲破35℃，领跑全省热力榜。午后气温进一步攀升，海曙、北仑、镇海等地发布高温橙色预警，提醒市民防范高温。

比高温更需警惕的，是午后随机出现的强对流天气。市气象部门昨日预报，接下来几天午后均有局部雷阵雨，范围小、随机性强，雷雨时可能出现短时暴雨

和8~10级雷暴大风。明天雷雨覆盖面略广，但依然局地性强、来去匆匆。

与此同时，今年第13号台风“白海豚”已加强为超强台风级。目前其中心位于日本东京东南方向约3360公里处。关于登陆路径，各预测模型分歧较大：可能登陆日本、韩国，也有可能直奔我国华东，在浙江、福建一带登陆。路径下周才能逐渐明朗，目前尚无定论，未来5天对我国无直接影响。

面对“晴热为主，雷雨为辅”的天气格局，市民需做好两手准备：一是外出尽量避开中午12时至下午4时高温时段，做好防晒补水；二是午后随身带伞，遇到强对流天气时尽快进入室内躲避，切勿在广告牌、临时搭建物附近停留。

市公共文化中心艺圃剧场举行首场公益展演 普通市民站上舞台当主角

本报讯(记者廖惠兰)流光溢彩映银发，一腔热爱赴舞台。近日，宁波市公共文化中心首场公益展演在宁波音乐厅(艺圃剧场)精彩上演。舞台上的演员不是来自专业院团，而是一群普普通通的银发老人。走秀、民乐合奏、芭蕾、合唱……各类节目轮番登场，平均年龄超60岁的他们，用热爱追逐梦想，绽放银龄风采。

此次展演以四段鲜活的银发追梦故事为核心，展现中老年文艺爱好者数十年坚守艺术初心的精神。75岁的徐玲深耕芭蕾艺术50多年，退休后专注于中老年芭蕾普及教学，本次带着一众银发舞者登台亮相；雅芝春天艺术团 members 们带来走秀串烧《风姿年华》。这群历经人生起落、遭遇身体病痛的人抱团逐梦，以舞蹈治愈身心。

韵声合唱团带来混声合唱《爱永在》，50余名成员十余年间不仅坚持排练，还奔走在宁波各个社区、养老驿站开展义演，多次在当地合唱比赛中斩获金奖；华光艺术团带来了民乐合奏《京韵》，该团是唯一入选本次展演的民族器乐类群众团队。在鄞州东

柳街道华光城社区，毛长裕、周秀莉是众人熟知的“民乐银发夫妻”。2014年，两人牵头组建华光艺术团，带老年朋友一起玩乐器，还在社区开设义务音乐课，带出了一群“老徒弟”……在艺圃剧场的舞台，每一个热爱艺术的市民都能登上舞台甚至担任主角。

普通市民在专业舞台上精彩表演，离不开市文化馆专家团队深度参与节目编创，以及本土艺术名家的全程护航。在展演现场，越剧名家张小君、曲艺艺术家张红坤等与草根演员同台表演，使专业力量与群众文艺碰撞出别样火花。

艺圃剧场是宁波市公共文化中心立足群众文化需求搭建的零门槛公益展演阵地。今年5月，该中心通过“心愿便利贴”活动，向市民征集文艺心愿，打造全民可参与的圆梦平台。“艺圃剧场就是把专业音乐厅打造成老百姓触手可及的舞台，让市民从‘旁观者’成为公共文化的‘共建者’与‘主角’。”市文化馆相关负责人介绍，目前剧场招募工作已完成，下一步将陆续推出8场公益展演活动。



图为演出现场。

(廖惠兰 摄)

说说身边事 给你提个醒

夏日贪凉一时爽 急性肠胃炎找上门

本报讯(记者陈敏 通讯员徐锦龙)“医生，快看看我家孩子!”昨天下午，宁波市中西医结合医院的儿科诊室里，一位妈妈半抱半扶着一名10岁左右的男孩，急匆匆地闯了进来。男孩脸色发白，额头冒着冷汗，一只手紧紧捂着肚子，身体微微蜷缩。

男孩叫小明(化名)。昨天上午，他应约和小伙伴踢了一场足球赛。激烈的对抗结束后，他满头大汗、口干舌燥，回到家就从冰柜里抽出一块大雪糕，大口咬了下去，接着又仰头灌下一瓶冰酸奶——冰凉的快感瞬间涌遍全身。可还没等他缓过劲来，腹部就像被猛然拧紧一样，剧烈绞痛起来。此后，呕吐和腹泻接踵而至。短短几个小时里，小明跑了好几趟厕所。到医院后，他整个人瘫软在候诊椅上，连说话的力气都没有。经医生检查，小明被确诊为急性肠胃炎，并伴有轻度脱水。

暑假一到，冷饮成了孩子们的“解暑刚需”，我们已连续接诊

多名因贪食冷饮引发急性肠胃疾病的患儿，症状惊人相似——上吐下泻、腹痛乏力。”该院儿科副主任吴莲芳说。

为什么几口冷饮下去，孩子的肠胃就“翻脸”？“儿童胃肠黏膜屏障功能尚未发育成熟，调节能力未稳定。”吴莲芳解释，冷饮入肚，低温刺激会引发连锁反应：黏膜血管猛烈收缩，供血减少，屏障受损；肠道蠕动节律被打乱，诱发痉挛性腹痛；肠道菌群平衡被打破，消化功能更加紊乱。更棘手的是，胃肠道血管遇冷后先收缩、后反射性扩张，这一冷一热的交替过程，会给受损黏膜带来二次伤害。

暑假期间，孩子居家时间增多，自主取食冷饮的机会也随之增加。如何让远离急性肠胃炎？医生建议严控冷饮摄入：3岁以下尽量避免；3岁以上每日最多1份。空腹时、运动后、饭后1小时内绝对禁止入口，冰镇食物应放至常温后再入口。



解锁夏日浪漫时光

盛夏时节，奉化区萧王庙街道棠桑古村内生机盎然，风景如画。在联芳桥边的“趣·棠溪”亲水区里，游客们乘凉聊天，品尝时令水果，体验“趣溯溪”“趣手作”等文旅项目，一起解锁夏日浪漫时光。

(陈章升 郑行娜 摄)