

篮球场里的『爱心订单』



徐林庆给儿子递来“爱心订单”。



志愿者在打包礼物。

开学临近，北仑柴桥万景山社区里，一群跟着外卖骑手父母过暑假的“小候鸟”即将踏上返程。暑期研学营中，志愿者一边陪孩子看书游戏，一边悄悄记下他们的性格爱好，把细节攒成开学前的惊喜。7岁的小徐酷爱篮球，青年党员小胡送来家中崭新的篮球。昨日，在篮球场，外卖骑手父亲徐林庆化身“派送员”，以“特殊订单”形式把礼物递到儿子手中。小徐拆开包装，眼里藏不住惊喜。

这些不刻意的温暖，让外卖骑手感受到诚意，也让“小候鸟”的夏日尾巴多了一份柔软记忆。

(许天长 叶晶晶 林梦 文/摄)

百家单位·百名记者双百惠民行

民生服务热线：81850000

第四期

饮料和西瓜，送到了码头旁

清凉行

记者 林昱辰
通讯员 苏舟 徐佳琪

“干完活上来歇口气，拿瓶饮料就能喝。”昨日上午，宁波舟山港北仑港区青峙化工码头，码头工人王董利走进边检站的安检室，从墙角整箱的运动饮料里取出一瓶，拧开喝了一口。边上几名工友正围着切好的西瓜，“西瓜也是民警放的，想吃自己拿，旁边保安室有水果刀。”

青峙化工码头是北仑港区的码头之一，主要装卸油品和液体化工物料。边检站安检室设在口岸限定区域入口，所有进入码头的工人、船员都必须经过这里。入伏以来，这里每天备足饮料，空调也一直开着。码头工人叶成荫说，以前休息只能找阴凉处蹲着，现在安检室成了歇脚的地



边检民警给船员送水。

(林昱辰 摄)

方，“有饮料喝，有空调，不用在露天硬扛了。”

距青峙化工码头不远的冠保码头，一艘散货轮正在靠泊作业。边检民警照例登轮查验，除了检查包里的单证，手里还拎了一箱矿泉水。甲

板上，民警把水分给正在作业的船员。一位船员接过水说：“这里太阳直晒，干一会儿就口干舌燥，这瓶水来得真及时。”

在合璧港务（宁波）有限公司码头，边检民警在国际海员联合查

验中心的安检室，同样放了整箱矿泉水，供船员和码头工人随时取用。换班间隙，几名刚办完手续的外籍船员在等候接驳车，民警递过去几瓶水。“这样的服务真贴心。”船员何强点赞道。

危化品码头不同于普通货运码头，口岸限定区域管控严格，人员和车辆进出都有专门通道。边检站执勤点、安检室、国际海员联合查验中心恰好都设在这些必经之路上。入伏以来，宁波边检站北仑边检机关在这些点位都备上了整箱饮料，有的点位还放了西瓜。一名在码头干了多年的老工人说：“他们守在这里是职责，但大热天能让我们进门喝口水，这份心意实在难得。”

记者从边检部门了解到，这项服务在北仑港区入伏以来已形成常态化。下一步，宁波边检计划在这些点位进一步开放便民服务功能，在做好口岸管控和通关查验的同时，让码头工人和船员享受到更多便利。

准大学生请注意，福袋正在派送中

青春行

记者 周琮 李睿清
实习生 杨盛加晗
通讯员 任社

“收到福袋的那一刻，我忽然觉得，身后站着一整座家乡。”即将前往北京大学报到的准大一新生施佳杭，临行前收到了一份特别的礼物——来自家乡的2026级准大学生心意福袋。

连日来，由宁波市人社局携手甬派推出的“四明三千里，千

里有心期”2026级准大学生心意福袋派送活动正在进行中，满载心意的福袋已陆续送达准大一新生手中。据悉，这已是宁波连续三年为学子送上青春启程礼。

每一份福袋，都藏着宁波专属的浪漫：一个印有“四明三千里，千里有心期”的轻巧运动包，适配崭新的校园日常；一个印有宁波地标卡套，将天一阁、宁波舟山港等地标巧妙汇成一个“甬”字；一枚充满家乡元素的鱼形铜质书签，寓意“前程顺遂有余”；一封写满牵挂的祝福信，把“行路自成答案”的成长期许，妥帖封进每一个包裹。

“我期待结识来自全国各地的同学，把宁波的故事带到更远的地方。”接过福袋，即将北上求学的施佳杭说，“我要把卡套和书签带去，让大家看看‘甬’字是怎么从宁波的地标里‘长’出来的。”谈及未来，他坦言无论身在何处，都会用所学为家乡发展出一份力。

“收到这份福袋，既开心又倍感荣幸。”即将入读宁波诺丁汉大学、在家门口开启大学生活的王译苓，同样被这份心意打动，“我想向世界各地的同学好好推介家乡，带他们尝尝宁波汤圆和红膏呛蟹，逛逛东钱湖和天一阁，再讲讲王阳明、屠呦呦这些从宁波走出来的名人。”

即将奔赴北京电子科技学院的胡晋瑜，收到福袋时难掩惊喜。在他眼里，宁波是一座温柔宜居、底蕴深厚的宝藏城市：“毕业后我想回到宁波，在家乡这片沃土上向下扎根。”

三年福袋相送，物件常新，“送君远航、守望归来”的情愫始终未变。这份跨越山海的心意，既是家乡给青年的启程祝福，也是一场关于未来的约定——目送少年奔赴山海，也静候他们奔“甬”而归。

目前，福袋仍在陆续派送中，尚未收到的同学请保持手机畅通，静待这份专属家乡礼上门。

长期熬夜、久坐、节食
正“偷走”年轻人的血液储备

本报讯（记者陈敏 通讯员吴佳礼）头晕、乏力、脸色白……这些被许多人当作“体质差”的信号，可能是身体发出的贫血警报。宁波市中医院血液科医生发出警告：长期熬夜、久坐、节食，正在悄无声息地“偷走”年轻人的血液储备。更可怕的是，身体一旦适应低氧状态，病态便被误认为常态，等到晕倒送医时，往往已是重症。

宁波市中医院血液科邵远田医生解释：血红蛋白负责全身供氧，数值暴跌意味着脏器在“缺氧硬撑”。慢性贫血最危险之处，正是身体会逐渐耐受低氧状态，让头晕乏力从症状变成“习惯”，这是贫血被长期忽视的根源。

记者在采访中了解到，贫血不再是中老年人的“专利”，年轻群体正在成为隐形贫血的主力军。26岁白领陈女士，长期熬夜加班，靠浓茶强撑精神，同时忍受痔疮便秘两年多却羞于就医。结果在单位突然晕倒，检查显示重度贫血，已出

现心肌缺血风险。医生点出致命组合：慢性便秘持续失血，浓茶鞣酸阻断铁吸收，熬夜打乱造血节律，三项叠加，等于在血液系统上“连续暴击”。

医生表示，年轻人的贫血大多是“耗得太多、补得太少”，身体长期透支却得不到营养补给，贫血正是身体发出的重要预警信号。

“贫血了，吃红枣红糖补补”是流传最广的误解。邵远田直言：对于中重度缺铁性贫血，食疗根本

不在治疗选项之内。瘦肉、动物血等含铁食物只能日常预防，绝不能替代药物和规范治疗。

更需警惕的是，一些人看到体检报告里的“贫血”二字便自行购买铁剂。邵远田强调，贫血原因绝非只有缺铁一种——叶酸或维生素B12缺乏、慢性疾病甚至血液系统重疾，都可能拉低血红蛋白数值。盲目补铁，不仅无效，还可能掩盖背后真正的“凶手”，错过最佳诊治时机。

鄞州这所学校周边300米
“挤”出120多个接娃车位

本报讯（通讯员夏娟 周凌晨 记者张子琪）“120多个停车位基本敲定，困扰市民许久的放学高峰拥堵、违停现象，有望得以解决。”临近新学期开学，看着多方协调落地的家长专属临时车位，宁波市公安局交通管理支队鄞州大队姜山中队队长俞益明长舒一口气。

此前，每到下午放学点，姜山镇中心初级中学旁边的明山路，总会准时上演一场“接娃大战”。明山路虽为双向多车道，但缺少短暂停靠的接送车位，不少赶来接孩子的家长，只能见缝插针，把车挤在路边的非机动车道上，部分家长甚至会占用部分机动车道。

“一到放学，路上车子挤得水泄不通，动不动就要堵上十几分钟！”提起学校放学高峰的拥堵乱象，金色江山小区一位居民满脸无奈。

这样两难的场景，也是执勤交警最头疼的问题。以往，执勤交警治理停车乱象，只能靠现场反

复劝离，劝走一批又来一批，治标不治本。

为破解这一拥堵难题，8月18日，姜山镇政府召开专项协调会，把距离学校两三百米范围内的闲置车位盘活，用错峰共享的巧招化解交通拥堵：金色江山商场专门划出50余个专属接送车位，作为家长停车区域，提供接娃车辆免费停靠1小时服务；鄞州区第三医院、狮山剧院、金色江山小区开放了非高峰期的闲置泊位。其中，鄞州区第三医院可供家长免费停放1小时，狮山剧院可供家长免费停放2小时，金色江山小区可供家长免费停放2小时。

如此一来，小区、商场、医院、剧院在距离学校300米的范围内，累计整合超过120个家长专属临时车位。

学校开学后，姜山交警中队将在小区出入口、校园沿线增派警力定点值守、动态巡逻，通过“车位供给+现场疏导”双向发力，引导家长有位可停、有序停放，打通学校周边交通微循环。

奉化“锦邻帮帮团”
织密15分钟养老服务圈

记者 陈章升
通讯员 王聪娜 景士杰

19日中午，家住奉化区锦屏街道锦山社区的独居老人陈龙华吃完午饭后打算睡个午觉。她拿出遥控器开启屋内空调时，发现空调没有动静，便向“锦邻帮帮团”家电维修师傅张业强电话求助。

“15分钟不到，阿强师傅就赶到我家。”陈龙华告诉记者，张业强不仅提醒她使用空调遥控器的注意事项，还为她家里的空调、电扇做了一次“体检”。

“锦邻帮帮团”是锦屏街道在今年3月推出的全域互助养老品牌。5个月来，该街道聚焦辖区老年人口多、独居和空巢老人照护难等问题，探索打造互助养老新模式。依托“居民点单—社区派单—能人接单”的服务机制，该团队已吸纳370名“能人”，累计为辖区老人提供送餐

陪诊、家电维修、跑腿代办等服务超1.2万人次。

通过网格员日常走访摸排，锦屏街道锦轩社区建立“一人一档”信息库，将有相关需求的老人一一登记在册，并邀请他们或他们的子女加入邻里互助微信群。老人的日常需求可通过其子女转发到群里，由社工、网格员、物业人员等响应。

“锦邻帮帮团”里不仅有党员干部、网格员，有擅长家电维修、理发、护理的普通居民，还有情系社区老人的外卖骑手、网约车司机。

“锦邻帮帮团”成立后，锦屏街道在医、食、住、行、养、乐等方面织密15分钟养老服务圈。其间，当地推行“低偿互助”机制与“锦币”积分激励体系，调动居民参与互助养老的积极性。

该街道相关负责人介绍，参与接送、代购物品、就医陪护等助老服务的“锦邻帮帮团”成员可获得“锦币”，享受相关福利。



“锦邻帮帮团”义剪活动现场。

(陈章升 葛梦园 摄)

民生

便民服务“码上办”
更喜“马上办”

王军荣

“现在拍个照，扫个码，把诉求一说就有执法人员回应，全程有人跟进，问题很快就解决了，特别省心！”昨天中午，在古林镇薛家南路经营小餐馆的王师傅，指着张贴在店里的海曙涉企执法服务码说。他提到的这个二维码，是海曙区综合行政执法局推出的“涉企执法服务码”（8月21日《宁波日报》民生版）。

把预约指导、合规体检、信用修复等功能都集成到一个二维码里，海曙商户有了专属服务码，扫一扫，事办了，不仅省时省力，而且办得漂亮。便民服务“码上办”，更喜“马上办”。

“码上办”极大地体现了便民的成色，不过，要靠“马上办”的效率来检验。海曙方案的可贵之处，在于建立了一套完整的闭环流程：扫码提交、后台分流、专人督办、限时办结、回访核验。每个环节线上留痕，台账自动留存，企业能实时看到进

度，执法队也能全程跟踪。这种信息透明的机制设计，让“码上办”有了扎实的制度保障。假如没有这样的硬约束，“码上办”很容易沦为“码上秀”。

说起来，“马上办”的核心，一方面在于对商户的问题能够实现即时响应和高效处置。这既考验服务态度，更考验服务能力。这意味着各职能部门各司其职，相互协作，实现整个治理体系的高效运转。只要一个环节“掉链子”，“马上办”都很难实现；另一方面意味着职能部门要提升“主动服务”意识。这种“企业点单、职能部门上菜”的模式，把“等群众上门”变成了“送服务上门”。

“码上办”彰显了技术进步的便利，“马上办”则直接关乎商户的体验。期待更多地方像海曙一样，让每一次扫码都能换来真切的获得感，让“码上办”与“马上办”同频共振，真正打通便民服务的“最后一公里”。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）