宁波日报 NINGBO DAILY

爱心接力 “点亮”198个孩子的冬日梦想

记者 **张子琪**

“我们历经10天走访派送，把孩子们的198个微心愿全部‘点亮’，将市民筹集的爱心礼物送达。”昨天上午，在位于宁波文化广场的宁波慈善商店·外贸优品店内，志愿者杨敏在整理捐赠物资交接签收单时说。

近两个月，这场“微心愿暖冬圆梦行动”在宁波各地悄然接力。

一套秋冬衣物、一副羽毛球拍、一辆女童自行车、一双41码的运动鞋、两罐奶粉、一个学习台灯……孩子们的心愿都很普通。

今年9月初，这些微心愿由宁波各地妇联摸排整理，经宁波市慈善总会、市妇女儿童基金会汇总，贴在宁波慈善商店的“爱心循环站”墙上。

前几日，家住海曙区白云街道的13岁少年忠忠，从杨敏和社区社工手中接过书包，腼腆地笑了。爱心市民叶女士在“点亮”他的“书包心愿”时，还送去了画笔、笔记本等学习用品。

志愿者没有止步于“送完就走”，他们坐下来与忠忠“闲聊”，了解到忠忠是一名孤独症儿童，便记下他更具体的需求，通过社工评估，将他转介到专业公益机构和项目里，让帮扶往深处多“走”了一步。

198个儿童微心愿，对应着198份“礼物”。善意，从城市各个角落“涌”来。

9月中旬，在宁波慈善商店，鄞州区东南小学的朱同学看到“爱心循环站”的心愿单，停下了脚步。



宁波慈善商店·外贸优品店的“爱心循环站”，贴着孩子们的微心愿。（受访者供图）

看到宁海县的宣同学想要一副羽毛球拍，这名刚在市级体育赛事中获奖的少年跟家长商量后，把自己的羽毛球拍送了出去，“希望把拼搏的力量，传递给同龄人”。

一位大一新生的家长，整理了两大箱绘本、故事书等，送到了宁波慈善商店。

爱心外贸企业，也来助力。

9月12日，宁波文化广场“外贸优品慈善行”大型义卖活动中，31家宁波外贸企业公益出摊，市民踊跃消费，累计筹得善款22400元。这些善款全部“化为”孩子们心愿单上的自行车、运动器材、保暖衣物、学习书籍等物资。

198份礼物被送至江北、镇海、余姚、慈溪、宁海、前湾新区等地的儿童家中或所在社区。礼物送到的那一刻，心愿真正被“点亮”。

今年9月初，Wonder·慈善小屋升级为宁波慈善商店·外贸优品店，新增外贸优品展示义卖专区，与“外贸优品慈善行”线上平台联动。线上平台汇聚爱心企业的捐赠物资，线下门店进行展示、义卖、“点亮”微心愿。

如今，宁波慈善商店“爱心循环站”墙上，更新了心愿卡，等待着善意继续循环。



鱼鲞飘香

近日，象山石浦镇一处晒场上，渔民忙着晾晒鱼鲞。这片晒场聚集十多家加工户，产品销往各地，据了解，全镇全年鱼鲞销售额超过8000万元。

（沈颖俊 王鹏 摄）

张悦悦世锦赛摘铜
为中国队赢得一个奥运会席位

本报讯（记者**龚旭琪**）北京时间11月10日，2026年射击世锦赛继续在卡塔尔多哈进行。在女子25米运动手枪决赛中，20岁的宁波小将张悦悦顶住压力，以34中的成绩夺得铜牌，同时为中国队赢得一个2028年洛杉矶奥运会参赛席位。这也是她首次参加射击世锦赛。

决赛中，张悦悦的晋级过程可谓一波三折。比赛中段，她的状态出现波动，先后两次陷入加赛。她经过三组加赛才艰难过关；随后的五进四争夺中，张悦悦又在第一组出现失误，好在她及时调整状态，打出5发4中的成绩，成功留在赛场上。

比赛最后阶段，场上只剩下来自中国、韩国、越南和印度的4名选手。关键的一组5发射击中，张悦悦发挥出色，打出5发全中的成绩。凭借这一轮的稳定表现，张悦悦成功锁定铜牌。随后，她又以一组5发全中结束了自己的首次世锦赛之旅。

8日结束的女子25米标准手枪团体赛中，张悦悦与队友肖嘉芮萱、尚凯艳默契配合，三人全程稳定发挥，最终以1698环的总成绩夺冠，同时刷新该项目团体世界纪录。

张悦悦出生于2006年，2018年进入宁波体校射击队。2022年，张悦悦入选浙江省射击队。近年来，张悦悦在国内外大赛中屡获佳绩。2023年，她获得首届全国学生（青年）运动会10米气手枪混合团体冠军；2025年，她先后夺得全国射击锦标赛女子25米运动手枪个人冠军、亚洲射击锦标赛女子25米运动手枪个人和团体冠军。

王钰栋入选中超年度最佳阵容

本报讯（记者**龚旭琪**）11月10日，2026赛季中国足球职业联赛颁奖典礼在广州举行。效力于浙江职业足球俱乐部的宁波小将王钰栋入选中超联赛年度最佳11人阵容，宁波职业足球俱乐部获得年度青训成果奖。

入选中超年度最佳阵容，是对王钰栋过去一个赛季表现的肯定。2026赛季，王钰栋代表浙江队在中超联赛出场29次，其中27次首发，贡献9粒进球和7次助攻。

8日进行的中超收官战中，浙江队主场4比0战胜河南队。王钰栋在下半场为米特里策送出助攻，为自己的2026赛季画上句号。

当天，黄龙体育场看台上，浙江球迷打出了写有“让世界记住从这里走出的名字”的巨型TIFO，表达了对这位年轻球员未来发展的期待。赛后谢场时，王钰栋情绪激动，流下了眼泪。这一幕，也让外界对他即将开启留洋生涯的猜测不断升温。

颁奖典礼现场，浙江职业足球俱乐部总经理杨晨在接受采访时透露，目前相关事宜仍在沟通之中。杨晨表示，俱乐部非常支持中国球员前往海外比赛、锻炼。不过，留洋不能只考虑目的地，更需要做好长远规划。杨晨认为，年轻球员走出去之后，能否适应新的足球环境、获得稳定的出场机会尤为重要，“最重要的还是让他打上比赛”。

目前，王钰栋已经入选最新一期国家队，他将代表国足参加11月14日和17日在广东肇庆进行的两场国际友谊赛。

此外，宁波职业足球俱乐部获得了年度青训成果奖。作为浙江职业足球版图中的重要一员，宁波职业足球俱乐部近年来积极推进青训体系建设，这次获奖也是对俱乐部青年球员培养工作的肯定。

操场变红色舞台



昨日上午，清亮昂扬的红歌声穿透秋日晨光，江北区实验小学举行第二十二届田径运动会开幕式，操场中央化作沉浸式红色舞台。一场再现长征征途的情景演绎，将师生带回那段峥嵘岁月。长征故事不再是书本里静态的文字，而是一幕幕触手可及、令人心生共鸣的鲜活画面。

（宣佳含 沈莉萍 摄）

民声

一元“食光盲盒”，暖胃更暖心

沈 峰

11月10日，在“双11”购物节带来的物流洪峰中，外卖骑手丁金在宁波江北区大闸社区的蜜邻七彩暖心驿站，用一元钱换来了一份热气腾腾的饭团。（11月11日《宁波日报》民生版）。

对于常年奔波在街头巷尾的外卖骑手而言，“吃饭难”是长期存在的现实痛点。高峰时段争分夺秒，往往只能以冷面包或匆匆扒几口凉饭应付。宁波大闸社区推出的“食光盲盒”项目，精准对接了这一需求。通过整合辖区爱心餐饮商户富余的合规餐食，以公益价格定向供给新就业群体，既解决了骑手用餐凑合、吃不热的问题，又避免了食物浪费，实现了资源的高效利用与环保价值的双重体现。这种“微改造”带来的“大便利”，体现了基层治理从“粗放管理”向“精细服务”的转变。

更为可贵的是，该项目构建了可持续的良性循环机制。一元钱的象征性收费，并非为了盈利，而是为了维持项目的长效运营，收入回流用于驿站维护，确保了服务的稳定性。同时，严格的食品安全筛选流程——从商户资质审核到志愿者二次核验，守住了“舌尖上的安全”底线，让这份爱心既有温度又有力度。这种基于信任与规范的公益模式，比单纯的免费发放更具尊严感，也更容易被受助者接受和尊重。

此外，“食光盲盒”还激发了新就业群体的主体意识，促成了从“受益者”到“共建者”的角色转变。许多骑手在享受服务的同时，主动加入志愿者队伍，参与驿站日常管理，甚至融入社区治理。这种双向奔赴的互动，打破了新就业群体与社区居民之间的隔阂，增强了他们的归属感与社会责任感。

一元“食光盲盒”虽小，却蕴含着大大的民生智慧。它启示我们，关爱新就业群体不应止于口号，而应落实在具体、可及、可持续的细节之中。因此，一元“食光盲盒”值得借鉴，各地应结合本地实际，探索更多类似的服务创新，让每一位为城市奔跑的建设者，都能感受到家的温暖与社会的尊重。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

凡人星事

四次手术后，她重新站了起来
63岁“沈姐”撸铁撸出活力人生

记 者 **沈孙晖**
通讯员 **徐长艳 陈桢**

昨天下午，沈月娥欢快地走进镇海招宝山街道一家健身房。推、拉、蹲、举，整套力量训练动作娴熟到位。

几组动作练完，她望着镜子里的自己：身材线条分明，脸上容光焕发，和曾经病恹恹的那个“沈姐”判若两人。

“要不是头发花白，别人很难猜到我已经63岁了。”沈月娥自豪地说。

于她而言，年逾花甲仍撸铁不止，更像是一次人生“抉择”。

1988年，沈月娥在女儿出生4个月后，便怀揣500元钱创业，做起了建材生意。材料自己背，压力自己扛，凭着坚韧吃苦的劲头，她的事业很快风生水起。

但财富有了，健康没了。由于身体长期严重透支，2002年，39岁的沈月娥被查出患甲状腺癌，加上生女儿时子宫落下病根一直未愈，这一年，她动了四次手术。

“子宫拿掉了，甲状腺几乎全部被切除，我的人生因此跌落谷底。”沈月娥意识到，没有健康这个“1”，后面不管有多少个“0”，仍一切归零。

为此，她学了两年营养学，还考了营养师证书，从饮食、作息、情绪等多维度调养身体。“但家族里许多亲人有高血糖，我的血糖也开始升高，甚至出现脚底流脓的情况。”她了解到，增加肌肉量，能够很好地帮助血糖稳定。

于是，60岁时，沈月娥鼓起勇气走进健身房，但年过花甲又毫无训练基础，要像小年轻那样拿起哑铃、举起杠铃，谈何容易。

“整个人缺乏力量，连举个1公斤的哑铃，都觉得重若千钧。教练教的动作练完，全身肌肉酸痛难忍，连睡觉都得‘爬’上床，四五天都恢复不过来。”

起初，沈月娥力量训练时就想着偷懒，练了两组动作，就找借口说家里有事想溜，幸亏教练严格监督。

“有一次练臀腿，我的心率一下飙到每分钟190次，整个人几乎晕过去，吓得教练差点联系120。”她笑称，每次去健身房前，都要给自己做心理建设，逼自己迈进那道门。

迈进门、跨过坎，持之以恒，静待花开。

如今，沈月娥每周会做两次力量训练，不练反而难受，“现在，我做罗马尼亚硬拉，重量最重能到30公斤。”其他时间，她会选择在家练瑜伽，做平板支撑，或在江边慢跑。

不再含胸驼背，身姿挺拔了，代谢提高了，血糖稳定了，一年到头几乎不生病，整个人“青春洋溢”。

“你看，我这个年纪，还有漂亮的下颌线。”沈月娥“炫耀”起了她的侧脸，“这可是钱买不来的。”

如今，沈月娥不但自己练，还给83岁的老母亲“安排”上了力量训练，给她家添置了沙袋、哑铃、夹腿器等器械。现在，老母亲在家时脚腕上绑着1.5公斤重的沙袋，边锻炼边干活，还能双手拿着2公斤重的哑铃做弯举动作，精神越来越好。

“60岁还是青年，90岁之前我不‘退休’。”沈月娥举起手中的哑铃，神采奕奕，“别让年龄把你限制了，健身任何时候都不晚。人这辈子，健康第一。”