

■春之序曲

礼让斑马线的温情
“共享花园”的改造……走上街头
记录你眼中的
“文明宁波”

蔡春风为老人义务理发。



服务活动中,志愿者为居民磨剪刀。

说起宁波的文明故事,你会想到什么?

是礼让斑马线的一份温情,“红马甲”的随手志愿,老旧小区“共享花园”的改造,还是餐桌上的公筷公勺?

2023年底,“在宁波,看见文明中国”图片视频征集大赛正式启动,大赛面向社会各界广泛征集参赛作品,启动以来,一大批市民朋友积极成为城市文明的参与者、践行者和传播者,挖掘身边的暖心故事,“晒”出自己眼中的“文明”。

1 坚持做好事20余年的“老志愿者”

做一件好事不难,难的是一直做好事。在镇海庄市,就有这样一位做好事20余年的“老志愿者”。

“我在庄市街道做了22年志愿者,其中有12年是固定的周五之约,因为居民都比较认可我的理发水平。”由镇海区文明办选送的《居民的

公益理发师》视频中,主人公蔡春风是一名长期从事志愿服务的理发师。

2000年,蔡春风就开始学习理发,学成后便常免费为身边行动不便的老人理发,自此开始义务理发路。2011年开始,因婚后在奉化成家,蔡春风给自己的义务理发活动加上了

“时间约定”,还给自己定下“不收人家一分钱、不吃别人一顿饭、不要别人一件礼”的规矩。多年来,蔡春风自掏腰包买设备,用坏了30余把推子。

“他们的头发变得利落干净,我就高兴!”面对别人竖起的大拇指,蔡春风总是这样说。

2 用镜头记录“爱的温度”

志愿的力量,也在用一件件温暖的小事传递“爱的温度”。

公益磨刀、公益理发、医生义诊……这些照片记录的是3月在海曙区洞桥镇前王村文化礼堂举行的“学雷锋”志愿服务活动。当一抹抹“志愿红”穿梭在大街小巷,不仅让群众有了更强的获得感和幸福感,也让亲历者的内心充满力量。

今年50岁的郝田是一名业余摄影师,因腿脚不便,她不能正常上班,曾经一度陷入抑郁。一次偶然的机

会,郝田加入了一个摄影俱乐部,开始学习拍摄,从此就经常参与一些志愿服务活动,并用相机将其记录下来。

“我经常走出去看看大家,看他们那么积极地开展志愿服务活动,我自己都感觉充满了力量。”郝田表示,看到志愿服务蔚然成风,志愿者们发挥各自特长,为大家提供公益理发、电器维修、法律普及等便民服务时,自己也充满了力量。“我现在变得很乐观,以后还会积极地参与这些活动,记录文明!”郝田说。

宁波的文明瞬间还有很多,大赛还在持续征集中,欢迎广大摄影、摄像

爱好者多多外出拍摄、投稿,通过照片、视频展现宁波的人文之美、城市之美、文明风尚之美。据了解,此次“在宁波,看见文明中国”图片视频征集大赛截止时间为4月30日,欢迎市民朋友继续将自己身边暖心瞬间、温暖故事通过镜头表达出来,快来投稿参与吧!

本次大赛分为图片、视频两大类赛道,为鼓励参赛者创作出更多优秀作品,每个参赛者可同时报名多部作品。大赛按图片类和视频类分别设一二三等奖及优秀奖。

记者 袁先鸣 朱琳 文/摄

参与方式

甬派客户端为本次大赛唯一报名平台,可点击底部“服务”栏,进入页面后,点进“最新活动”栏,即可看到“在宁波,看见文明中国”图片视频征集大赛报名入口。

报名入口分为图片类和视频类,参赛者可以根据自身情况进行选择。点击报名按钮进入活动详情页后,即可上传报名信息。需要注意的是,上传的视频作品如果超过100M,您需将视频发送至指定邮箱2500273017@qq.com,并将文件命名为“在宁波,看见文明中国”图片视频征集大赛+作者名字+联系电话。

泻药吃到肠子发黑,便秘还是好不了?

3月28日是“中国便秘日”

百姓对便秘的认识误区还有不少

坐在马桶上好半天,大便却出不来。相信不少便秘人群都有过这样的经历。2024年3月28日是“世界便秘日”,也是第十一个“中国便秘日”。因为来门诊求助的便秘患者越来越多,1年多前,镇海区人民医院开出了便秘门诊,每周4天都有专家接诊。便秘门诊的患者虽然症状大体相同,原因却多种多样,而对于便秘的认识,百姓还有不少误区。

每天几乎“焊”在马桶上
大便最长时间要1个多小时

镇海区人民医院肛肠外科科带头人郝敬铎经常接诊各种便秘患者,让他印象最深刻的是一位60多岁的男患者。

“患者3年前接受了直肠癌手术,之后又做了几十次放疗,这以后他的身体渐渐好了,但排便出现了问题。”郝敬铎说,患者出现了严重的便秘,时间最长的一次在马桶上蹲了1个多小时,非常痛苦。之后排便成了压在他心里的一块大石头,成天惦记着上厕所排便。为了治好便秘,这位患者使用了很多药物,也去很多医院看过,市面上所有的通便药、泻药都用了,但是效果并不明显。有时候短期缓解了,过一阵子又会复发。

经人介绍,这位患者来到镇海区人民医院便秘门诊,郝敬铎医生接诊以后,首先为他做了一个结肠传输试验,想

看看他的便秘到底是因为什么引起的。“这种检查就是通过让患者吞服钡剂,连续3天拍摄跟踪钡剂在肠道的走向,来判断患者的肠道功能。”郝敬铎介绍,结果显示患者在口服钡剂72小时后,还有部分钡剂停留在升结肠和直肠里,说明患者肠道的蠕动功能减退,有慢性的肠道传输问题,此外因为放疗导致盆底肌肉僵直,患者的便秘还有梗阻原因。

找到了便秘的原因,医生又为他做了一个结肠镜,以排除肠道的器质性问题。没想到通过肠镜,医生发现患者因长期服用蒽醌类的排泄药,大肠里面已经变得发黑,出现了黑变病,这是肠道癌变的前兆。

郝敬铎提醒患者,不能再使用任何泻药了,否则很可能导致肠道癌变。之后医生一方面为他进行肠道透析治疗,帮助患者清理肠道,另一方面通过生物反馈治疗仪,帮助患者的大脑进行正常的排便思维训练。治疗3个月后,患者

便秘明显缓解,只需吃少量的益生菌和乳果糖来帮助肠道蠕动。

便秘不是病?
反复便秘1个月以上要及时就诊

世界胃肠病学组织调查显示,慢性便秘的普遍发病率高达20%,在老年人群中则上升至50%,65岁以上人群的患病率竟达到67%以上。随着老龄化进程的加快,我国便秘人群将越来越庞大。

“便秘在生活中很常见,对于便秘的认识,老百姓有不少误区。”郝敬铎介绍,来便秘门诊就诊的大多是老年人。不少老年人对于便秘的第一个误区就是认为便秘不是病。偶尔出现几次便秘确实不是病,但如果反复便秘超过3个月就是慢性便秘,建议大家便秘1个月以上就要及时就诊。

第二个误区就是只有大便干才是便秘。实际上及时大便不干结,排便困

难费力也是便秘的表现,如果反复发作也要及时干预。

第三个误区就是对便秘的治疗。很多人以为治疗便秘只要通便就可以了,自己买一些泻药或通便药来帮助排便。实际上这种方法可能短时间会有效果,但是长时间使用会改变肠道菌群,加重病情,甚至导致肠道黑变病,最终引发肠道的癌变。

“都知道改善饮食可以缓解便秘,很多老年人觉得只要吃素,自然就不会便秘了,其实这也不全对。”镇海区人民医院肛肠外科医生朱鸿超介绍,只有均衡饮食才能维持正常的排便,蛋白质、脂肪酸是机体必需的营养物质,对于维持正常的胃肠道功能有重要作用。且油脂类还能润滑肠道,所以慢性便秘患者应适当进食肉类及油脂类食物。此外,适当运动能促进肠蠕动,也可以提高排便能力。

记者 孙美星 通讯员 江秋燕



郝敬铎医生在坐诊。