

一个车厢设置了 29个“岗位” 你见过这样的公交车吗？

坐在驾驶位后面的，是故事分享员，分享有趣正面的故事；坐在车窗边，是车窗守护者，要监督小伙伴不可将身体探出去；坐在前门位置，是票务管理员，得提醒大家上车别忘了刷卡；坐在最后排，是物品提醒员，坐得高，看得远，下车时能看到座位上是否有东西落下……



车厢大多座位贴上了“岗位标签”。

1 车厢里设置了29个“岗位”

6月20日一早，在北仑区新渡街道凌霄社区世茂·世界湾小区门口，照常等待定制73路公交车的孩子们，等来了一份小小的“挑战”：车厢的29个座位贴上了不同的“岗位标签”，孩子选择坐在哪个位置，就意味着要承担起相应“岗位”的“职责”。据悉，这是北仑区文明办推出的“文明小礼帽”青少年文明实践服务项目

目的其中一个子项目，旨在引导孩子们文明出行、文明乘车。

据悉，定制73路于去年4月开通，始发站在世茂·世界湾，目的地是岷山学校，途经北仑银泰城、岷山路新大路口等沿线多个小区，全长2.4公里。这是北仑当地第一条上学专线，运行时间匹配岷山学校教学、托管时间。专线

运行的这一年多里，从儿童友好角度出发，迎来4次“升级”：设置了专属站台；配备了高低两个刷卡机；文明主题的绘画作品“装”满车厢；小小文明引导员“上岗”。

“门铃监督员要监督大家不要乱按门铃”“车窗守护者的工作是看好每一个人，谁也不能把头 and 手伸出去”……

2 “文明小礼帽”的一项志愿服务

当天，刚上车，落座的孩子们就注意到有些椅背上贴着“岗位标签”。看到大家不明就里，担任当天“故事分享员”的陈简乐好好解释了一番。

听陈简乐这么一说，大家还真就主动承担起了“责任”。一路上，坐在中间靠窗位置的“车窗守护者”认真负责，后排的一个小男孩试图开窗，把手伸出去，被他制止；下车前，坐在“物品提醒员”位置上的一个女孩捡起了掉在地面的一张公交车卡……

陈简乐是岷山学校5年级学生，也是6月18日正式成立的北仑区“文明小礼帽”志愿服务队的一员。这支队伍首批40余名小小志愿者，全都来自岷山学校。

记者了解到，一个多月前学校向本校三至六年级学生征集小小文明引导员，通过轮岗制，每天放学时分在站台前引导同学有序上车。而“文明小礼帽”志愿服务队的首批志愿者，就是这些文明引导员。

“在车厢里定制29个‘岗位’是‘文明小礼帽’志

愿服务队组建后的第一次主动而为。”北仑区文明办相关负责人坦言，孩子们有很多奇思妙想，大人需要做的就是引导，让他们变成定制73路的小主人，自发维护好车厢内的秩序和文明。

据悉，目前北仑正在试运营两条全新的上学专线，包括定制76路、定制78路。未来，根据实际情况，定制73路的文明实践经验或将进行复制。

记者 陈烨
通讯员 沈庆文/摄

宁波人心心念念的这款

“消暑神器”来啦

市中医院推出茶饮方乌梅汤
便捷配送到家，里面还有玫瑰花……



前段时间开始，杭州的“乌梅汤”爆火，宁波市民也坐不住了。很多网友煞是羡慕：宁波什么时候也能喝上乌梅汤？

如今，宁波市民心心念念的乌梅汤真的来了。记者从宁波市中医院获悉，该院推出的乌梅汤协定方于6月19日已正式上线。

关注宁波市中医院微信公众号后，通过互联网医院，进入便捷配药模块，即可看到茶饮方专区里的乌梅汤，非常方便。

据介绍，宁波市中医院此次上线的乌梅汤是由乌梅、生山楂、陈皮、生甘草、玫瑰花等组方。乌梅汤1份为10剂，每次1剂，煎煮时可先将茶包中玫瑰花取出，清水浸泡20分钟，一起放入砂锅，加水至1500ml，大火煮开转小火熬煮40分钟，过滤凉置；砂锅内添半量水（约1000ml）再煎30分钟左右，出锅前10分钟加入玫瑰花，临关火加入适量的冰糖，搅拌均匀，混合两次熬煮的汤汁服用。

乍一看，有的人说啥都好，就是步骤有点多，太麻烦，上班族没空搞啊！其实，直接“一锅炖”也没太大关系，不过玫瑰花还是建议

后放，否则煮太久容易失效。

宁波市中医院中药房主任余伟方介绍说，此款乌梅汤推出前，拟方专家进行了多次反复推敲，加入玫瑰花一方面是为了让口感更好，另一方面，是为了让大家在这黏腻闷热的梅雨季节有更好的体验。

值得注意的是，乌梅汤虽好，也并非人人适合。对中药过敏或有胃溃疡、胃炎、脾胃虚寒等消化系统疾病者慎饮。

据介绍，前段时间，医院负责信息系统的工作人员将整个互联网医院的“便捷配药”模块进行了优化升级，升级后的区块更加清晰，有需要的市民可直接进入所需界面配送。另外就是物流更加完善，同日内同一个地址产生的订单，会默认同一地址合并发送。

需要注意的是，“便捷配药”版块上线的，均为宁波市中医院院内协定方剂，是根据医生诊断开具处方后，申请本院临方加工，非院内制剂，所以不支持医保支付。市民朋友请不要盲目跟风，应在医师指导下按需配取。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳