



■“写给宁波图书馆的一封‘告白信’”后续

双向奔赴的暖心 图书馆回信啦

近日，读者“徐徐”给宁波图书馆写了一封告白信（本报2月21日A2版曾作报道），字里行间皆是对图书馆的热爱，这封信在网络上引发了不少关注。而宁波图书馆也迅速给出回应：

亲爱的徐徐：

展信佳。

收到您的来信，我们无比欣喜。我们既感动于您对图书馆的深情厚谊，更欣慰于这里能有幸成为您人生转折的见证者与同行者。在此，向您顺利完成博士学业并踏上大学教师岗位致以最诚挚的祝贺！您的故事，是对“知识改变人生”最生动的诠释，也是对我们坚守初心最温暖的回应。

图书馆是为每一个追梦人而存在的港湾。近年来，得益于市委、市政府的重视和全体市民的支持，宁波图书馆的馆舍、设施、资源、服务都有了质的飞跃，也受到了广大读者的青睐。无数个清晨开馆时读者们匆匆的脚步，深夜闭馆时键盘敲击的细响。这些画面，恰是图书馆存在的意义。

福庆馆自助图书馆的那盏明灯，夜班同事的轻声细语，3元夜间停车的“温柔约定”……信中的这些细节，是对我们工作最好的褒奖。您提到的遮阳棚问题，今夏我们将延长可伸缩式遮阳装置，并增设喷雾降温设备，愿为排队等候的读者撑起更大一片荫凉；食堂餐食，我们正与专业餐饮机构合作，在保证平价的基础上提升菜品质量，期待未来能为每一位有就餐需求的读者端上一份满意的餐食。

其实，图书馆与读者的关系，从来都是双向奔赴的温暖。您说感恩于这里的静谧氛围，而我们更想感谢像您这样的读者——是你们专注的身影让书架上的文字有了温度，是你们深夜的灯光让这座建筑有了灵魂。您提到的电动车充电桩，源于2020年读者的建议；食堂的外带区，是为了满足不同人群的就餐需求而设。正如您所言，图书馆不仅是书海，更是人情交织的场所。在这里，每个求知者的需求都会被倾听，每个微小的建议都可能成为改变的起点。

如今，您即将以大学教师的身份开启新征程，期待您会将图书馆给予的滋养化作春风，拂过更多学子的心田。欢迎您经常回图书馆看看，参加阅读活动，也可来“天一夜读”分享读书感悟。

“你只管好好努力，静心读书，我定温柔待你。”未来的日子里，我们将继续服务，让不同需求的读者都能在此找到归属。因为我们深知：每一份对知识的虔诚，都值得被温柔以待；每一个平凡人的梦想，都应当有枝可依。

此致

敬礼！

宁波图书馆全体馆员
2025年2月23日

●事件回放

2月14日，宁波图书馆的读者邮箱收到一封“告白信”。

信是一位叫“徐徐”的读者写的，信中回溯了她从2021年2月辞职考博，直至2024年12月博士毕业的经历，“除了在校上课，我读博士期间所有研究都是在宁波图书馆精心推敲、雕琢……”

那时候，为了更好备考，徐徐试过窝在书房苦读，也试过在咖啡馆辗转，最后选择了宁波图书馆的方寸书桌，“感觉学习氛围更浓厚！”

给她留下印象最深的是每天6时到24时开放的宁波图书馆自助图书馆，“有时我早上7点多过来，自认为挺早，可总有人比我来得更早，总有人比我更努力。”

徐徐说，数不清有多少个夜晚，她总是最后一个离开自助图书馆。值班的保安从不催促，总是默默守候，或许是察觉到她怕黑，保安常常会贴心地陪她一起到地下车库取车。

2024年12月，徐徐顺利通过论文答辩，比原计划提前半年博士毕业。历经艰难跋涉，如今已是轻舟已过万重山，她也即将走上新的工作岗位，开启新的人生赛道。

现在的她终于有更多心力去留意这个陪伴自己度过人生关键三年半的地方，也有更充裕的时间带着孩子一起走进图书馆，向孩子讲述这段关于“陪伴”和“坚持”的故事。

记者 石承承 通讯员 陈莹

招募5人，免费减重！ 宁波二院10多个科室一起开设体重管理联合门诊

胖，是很多人心头的痛。这种痛无处不在，体重秤上不忍直视的数字，体检报告高高低低的箭头，不孕、不育、“三高”等并发症……今年是国家卫健委等16个部门明确的体重管理年。为更好地帮助胖友们科学管理体重，宁波市第二医院从2月28日起开设医学体重管理联合门诊。每周五，10多个科室的专家将协同合作，为患者制定更个性化、更科学有效的减重方案。现在，全城招募5个患者，免MDT门诊费。

10多个资深专家共同制定减重方案

超重和肥胖症患者中，合并一系列可能导致严重残疾和过早死亡严重不良结局的群体，尤其需要尽早干预，也是体重管理联合门诊关注的重点人群。

该院MDT办公室副主任陈思是中西医结合肝病科医生，长期和肥胖患者打交道。她感慨：“我很理解肥胖患者的无奈和痛苦，也清楚地知道对很多人来说，减重确实很难。”

她举了近日在门诊中碰到的几个例子。

32岁的小朱身高1.8米，体重180公斤，他从高中开始减肥，却越减越肥。肥胖，让他患上了重度脂肪肝、高血脂血症、糖尿病，还阻碍他当爸爸。

41岁的刘先生因为轻度脂肪肝，被建议减重。他通过严格节食，瘦了4公斤，结果脂肪肝加重，身体机能下降。原来，错误的减肥方式让他肌肉量减少，体脂上升，代谢变差。

26岁的刘小姐常年依赖各种国外

“减重糖丸”，结果因药物性肝炎入院治疗。

陈思表示，科学减重须通过饮食结构调整、运动效能提升及生活节律优化形成协同效应。多学科诊疗（MDT）的协同配合，可以让患者事半功倍地科学减肥。

医学体重管理联合门诊整合了内分泌科、减重外科、中西医结合肝病科、康复科、临床营养科、中医科、呼吸内科、心内科、骨质疏松科、妇科、临床心理科等10多个优势学科的专家力量。患者挂一次号，就可以由10多个科室专家共同为患者找到肥胖原因，分析肥胖对健康造成的影响，并制定科学、个性化的减重方案。

陈思表示，患者可以节约多科室间奔走的时间，节省重复、不必要的检查项目等开支，得到更有针对性的治疗。专家们还会密切关注患者的身体状况和减重进展，及时调整方案。

免费减重，全城招募5个人

医院减重和非医疗机构减重，有什么区别呢？陈思介绍，除了10多个相关科室专家的医学背景外，医院减重和其他机构减重最大的一个区别是不仅关心体重，更关心健康。

据介绍，体重管理MDT门诊尤其适合有代谢异常的超重和肥胖患者。具体适用对象为这3类：

(1) BMI≥24kg/m²或腰臀比男性≥0.9，女性≥0.85，腰高比≥0.5的腹型肥胖成人患者，合并多种代谢危险因素（如：高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝、呼吸睡眠暂停）；或存在心血管或骨关节病的特殊患者群体。

(2) BMI≥32.5kg/m²成人患者，减重效果不佳或体重反弹。

(3) BMI<18.5kg/m²成人患者合并代谢性疾病或精神性厌食、病理性骨折既往史等。

该门诊将在本周五下午开诊，如果你属于上述范围，个人减肥意愿强烈，依从性高，可以和宁波二院MDT办公

室联系预约：83870266。首次开诊将根据报名顺序以及相关筛选条件，提供5个免费名额。

体重管理MDT门诊这样进行。

第一步，患者到达门诊后，由具有健康管理师资格的护士收集病例资料，进行生活方式等调查，测量体重、身高、腰围、臀围、血压等。

第二步，10多个科室专家中，和该患者肥胖情况相关学科的专家参与第一次MDT讨论，进行体格检查，完善相关检查。患者也可以带上近期的体检报告。

第三步，召开第二次MDT会议进行综合评估，给出治疗方案。

相关科室专家会评估体重异常的病因及相关疾病程度，给出治疗方案，包括饮食结构调整和运动指导及必须的药物治疗。如评估发现相关疾病为重症，则转至相关专科治疗。轻中度合并症患者以营养、康复线上服务或线下门诊定期管理为主。患者根据方案进行减重，并纳入随访管理。 记者 王颖 通讯员 郑轲