

“三色户卡”让“最后一米”变成“最前一公里”

宁舟社区1325张“民情表”精准对接居民需求

1月3日下午，鄞州区百丈街道宁舟社区网格员程丽娜带着一张“暖心黄”的表格来到91岁的独居老人李维标家，慰问老人近况。“最近流感多发，您出门要戴口罩，在家也要注意通风保暖。”程丽娜耐心叮嘱李大爷，还顺便帮忙检查了老人家的水电安全。



网格员走访入户。

1 创新推出以颜色分类的“民情表”

这张以颜色分类的表格，让网格化治理的“最后一米”变成“最前一公里”。宁舟社区辖区1325户、2871位常住人口，且老旧小区集中、社区治理复杂，制定“三色户卡”网格化管理服务制度，探索构建社区自治组织、社区网格员多方参与的基层社会治理体系，将“走百家门、知百家情、解百家忧、暖百家心”落到实处，成了精准对接居民需求、

提升服务效率的“好帮手”。 “这张表格是在我们原有包裹本基础上重新设计升级而成的，新的表格不仅清晰实用，更通过贴心的‘颜色分类’和细致的‘信息字段’，大大提升了走访和服务效率，真正把服务做到了居民心坎上。”宁舟社区党委书记、居委会主任王佳敏说。如今，社区共采集了1325张“民情表”，真正落实到“一户一表”。

表格创新采用颜色分类管理：纯老家庭标注“暖心黄”，出租户标记“活力蓝”，一般家庭使用黑色文字。王佳敏仔细介绍着这张特殊表格的门道：“社区老年人占比48%，出租户占比47%。颜色区分让网格员能快速识别服务重点，黄色提醒我们多关心老人的健康与生活，蓝色则提示要关注租客的流动情况和安全需求。”

2 “这张表的帮助太及时了”

记者看到，除了颜色区分，这张表格还设置了一行特别栏——“作息情况”。“以前上门走访，有时会遇到老人在午休，或者年轻人夜班补觉，难免打扰。”程丽娜说，“现在表上登记了作息规律，我们就能选个合适时间上门，像‘走亲戚’一样自然，居民接受度高了，解决问题也更有针对性。”

“这张表格的帮助太及时了。”80多岁的居民屠阿姨与老

伴组成纯老家庭，日常依赖电脑与远方亲友视频，最近电脑突然无法启动，因不知道找谁修理而感到困惑。由于她是“暖心黄”关注户，网格员张斌在了解到情况后，第一时间上门排查，发现是电脑机箱与显示器的连接线存在故障，于是购买并更换了新的连接线，还帮屠阿姨下载了一些常用软件，手把手讲解基础操作方式，确保老人能独立使用。

“现在好了，电脑终于能正常使用了！”屠阿姨说。

值得一提的是，这张表格还采用双面设计：正面是住户基本信息，背面是走访记录。网格员每次上门走访后都会及时记录更新，形成完整的服务闭环。这一设计既节约用纸，又让“知百家情”有了翔实的载体，成为网格化服务的活档案。

记者 马佳威
通讯员 倪馨怡 郝丽想 文/摄

扯不掉的“假发”？

男子坚持系统治疗半年，头顶“逆袭”让全家惊喜

“我儿子戴上假发更帅了！”近日，从老家来宁波小聚的王妈妈，见到一年未见的儿子时，发出这样的赞叹。儿子原本稀疏的头顶，竟被一片乌黑浓密的“假发”取代。“妈，你拉拉看，这可是我自己的头发！”听到儿子这话，半信半疑的王妈妈伸手去扯，却发现这头发怎么也扯不下来。原来，这“假发”竟是真的！

王先生受脱发困扰多年，尝试过不少方法都效果甚微。直到半年前，他在宁波大学附属第一医院皮肤科开始系统治疗，才迎来这次令人惊喜的改变。

每到秋冬，洗头时大把掉发成了许多年轻人的困扰。30多岁的王先生和妻子都面临脱发问题，眼见发际线日渐后退，两人试过不少办法，效果却不明显。

一年前，王先生的妻子经推荐找到宁波大学附属第一医院皮肤科许素玲教授，经过系统治疗，发量明显增多。看到妻子的变化，王先生也燃起希望，前来求助。

“治疗脱发，生活方式调整、药物治疗和仪器治疗缺一不可。”许教授诊断王先生为常见的脂溢性脱发，并形象地比喻：长头发就像种庄稼，土壤、施肥、浇水、阳光雨露，每个环节都至关重要。

她为王先生制定了综合治疗方案，口服药物控制头皮炎症，相当于从内部改善“土壤”环境；每月三次毛囊营养液导入，好比为头发直接“施肥浇水”；每月三次激光生发治疗，其原理是通过特定波长的低能量激光，为毛囊细胞补充能量、调节皮脂代谢，从而将萎靡的“休止期”毛囊激活，使其重新进入活跃的“生长期”。

赵可喻医生是许教授团队主要成员之一，赵医生特别叮嘱王先生：治疗期间一定要避免熬夜，尽量晚上11点前入睡，饮食规律，少吃辛辣和油腻食物，为头发生长创造最佳的身体环境。

治疗一个多月时，王先生发现头发还没有明显变化，有些着急。赵可喻解释，头发有自己的生长周期，新发从毛囊萌出到长出头皮可见，大约需要三个月，建议他耐心坚持。

果然，认真治疗三个月后，王先生头顶逐渐冒出细密的新生绒毛。半年过去，头皮裸露部分明显减少，连母亲都一度以为他戴了假发。

赵可喻表示，理解头发生长规律对治疗至关重要。每根头发都会经历生长期(约2年-6年)、退行期



许素玲教授(左)和赵可喻医生在门诊。

(约2周-3周)和休止期(约3月-4个月)。

休止期的毛囊会暂时“休眠”，并在阶段结束后脱落旧发、生长新发。许多生发治疗的关键，正是将处于休止期的毛囊重新“唤醒”，使其回归生长期。这个过程从休眠、苏醒到旧发脱落、新发生长，通常需要约3个月来完成一次更替。“因此，脱发治疗至少要坚持3个月，才能看到比较明显的效果。急于求成往往会导致前功尽弃。”许教授强调。

王先生关心后续是否需要继续治疗。许教授表示，之后可以逐步延长治疗间隔，但通过治疗建立起来的健康生活习惯，一定要长期保持。

如今，王先生不再为“头顶大事”烦恼，而那段“假发”疑云，也成了家人茶余饭后的一段趣谈。

记者 孙美星 文/摄