

# “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。

### 以爱为约 向这群坚守者致敬 宁波晚报集卡“聚乐部” 发起“爱心闪送”系列行动

2026年新年伊始,冷空气席卷甬城,刺骨的寒风让清晨的街头更显凛冽。当城市还在新年的余温里慢慢苏醒,有一群人早已发动引擎,穿梭在港口、堆场、物流园区之间——他们是集卡司机,这座港口城市物流链上的关键“齿轮”。新年刚至,宁波晚报集卡“聚乐部”想以一场“爱心闪送”系列行动,向这群坚守者致敬。

集装箱吞吐量突破4000万标准箱、作业量突破100万标准箱……亮眼数据的背后,是3万余名集卡司机构筑起的港口经济生命线。然而,这份坚守背后,藏着许多不为人知的艰辛与不易。车轮滚滚,川流不息。他们不分昼夜地奔波,狭小的驾驶室是移动的“家”,三餐不定更是常态。而这也正是我们想要为他们送上温暖的原因。

为了让这份寒冬里的温暖精准抵达,也让新年的善意照亮每一位司机的奔波之路,即日起,宁波晚报集卡“聚乐部”发起“爱心闪送”系列行动,现向全社会征集爱心力量。

无论你是愿意提供物资支持的爱心企业、社会组织,还是想参与筹备、派送,甚至与我们一同走进堆场、停车场的热心市民,都欢迎加入我们的闪送队伍。

本次闪送行动征集各类暖心物资,包括但不限于保暖手套、围巾、保温杯、热饮、早餐等。只要能集卡司机驱散严寒、传递暖意,任何一份心意我们都非常欢迎。

活动期间,宁波晚报集卡“聚乐部”团队记者将兵分多路,开启“爱心闪送”模式,带着大家的新年祝福与暖心物资,走进各大物流园区、堆场、停车场、司机之家等点位,把一份份实用的保暖物资,亲手送到集卡司机手中。

这个冬天,让我们以爱为约,温暖一座城的守护者。如果您有参与意向、愿意为集卡司机献上一份心意,欢迎拨打报名热线87777777。

记者 陈烨

### 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片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。王佳敏详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,眼看发际线日渐后退,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,少吃辛辣和甜腻食物,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,建议他耐心等待。

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,通常需要约三个月来完成一次更替。“因此,脱发治疗至少要坚持三个月,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