“橘子熟了，我们来摘”

这场约定，他们已经守了12年

北仑区春晓昆亭村的一处橘园，眼下已是果实垂枝。11月23日，百灵鸟社会服务中心组织百余名志愿者来到这里，帮年近八旬的刘善福、郑美凤夫妇采摘了6000多斤橘子。

从2015年至今，这场橘园之约已进入第12年。每年橘子成熟的时候，一批批志愿者如约而来，接力采摘、认购，让枝头的橘子稳稳下山，更让温暖年年如期而至。



志愿者在采摘橘子。

1 橘熟即是“集结令”

这片橘园的主人刘善福、郑美凤夫妇，日子过得不容易。郑美凤患尿毒症10多年，每周3次往返医院做透析，橘园里大大小小的农活，全都压在刘善福身上。老两口虽有子女，但儿子身体不好，家人有心搭手，却也难扛起打理整片橘园的重担。橘园的产量，高时有近万斤，低的时候也有六七千斤，每到橘子成熟的时候，刘善福一人根本来不及采收，过去不少熟透的橘子烂在地里，老人看在眼里，满心无奈。

对老两口来说，每周定期就医，需要一笔不小的开支，橘园是他们的一份依靠，说什么也不舍得放弃。直到志愿者年年赴约，这份沉甸甸的愁绪，才有了安放之处。

而这场约定要从2015年说起。当年，一次偶然的机会，百灵鸟社会服务中心创始人胡亚佩了解到两位老人的困境，便组织志愿者走进橘园，帮助采摘，还和老两口约定：“明年橘子熟了，我们还来。”

之后，每一年的11月，只要橘子熟了，他们便出现在这里。

当天早上8点多，橘园热闹起来。

“低处的先摘！”“筐递过来，满啦！”……

有人踮起脚尖，一手小心托住枝丫，一手旋下橘子；有人半蹲俯身，采摘低处的果实；路边空地上，分拣、装袋、称重的“流水线”也同步铺开。74岁的邱幼娥去年就来帮忙，今年她还自带剪刀、小板凳，专门负责称重，一坐就是好几个小时。

此起彼伏的招呼声混着果蒂断裂的轻响，橘园暖意融融。刘善福跟在志愿者身后，扶着快要倾斜的竹筐，看见有人踏上一处斜坡，又连忙叮嘱：“慢点慢点，别急。”

“大爷，您歇着，这里交给我们！”一名志愿者抹一把额头的汗，弯腰扛起满满一筐橘子。

刘善福搓着双手站在一旁，反复念叨：“年年麻烦你们，年年麻烦你们……”

2 爱心接力不中断

这场持续了12年的帮扶，从来不是某一支队伍的“孤军奋战”，除了社会组织志愿者，还有学校师生、企业职工组成的志愿队伍，大家汇聚在一起，形成源源不断的爱心洪流。

“橘子一熟，大家准到！”胡亚佩说，这些年下来，大家早已形成默契，不用过多招呼，一到11月，就不断有人来打听采摘时间。

胡亚佩说，前段时间，她正准备联系多年一直参与爱心采摘的大碶博平小学，没想到学校先发来消息了。今年，该校师生原本计划认购6700斤，受产量限制，最终认购了5000多斤。

宁波大学梅山校区海运学院已连续8年参加采摘。一批批学生来了又走，可人员再怎么变动，新老负责人交接时，都会主动对接胡亚佩，希望把这份爱心接续传递。

一名已留校任教的毕业生今年身在外地无法到场，特意发来消息，请胡亚佩代为向老人问好。今年新加入的26级交通运输工程专业姜增校和几名男生，是挑担的“主力”。虽然大家都是第一次干农活，肩膀被扁担压得红肿，但依然咬牙坚持。

下午，田埂上的橘子铺了一地，一批批果子打包装袋，陆续装车送往认购点。胡亚佩介绍，这一次采摘的6000多斤橘子被“认购一空”，认购单位包括大碶博平小学、大榭万华企业等。“从早上9点忙到下午2点半，体力消耗真的很大，但大家都劲头十足。”

“谢谢你们！”临走前，刘善福再次向志愿者们道谢。

12年来，凭着一个朴素的约定，一批又一批志愿者奔赴这片橘园。熟透的橘子，甜了舌尖，也暖了老两口平淡的日子。

记者 陈烨 通讯员 谢笑怡 陈红

感染HPV＝宫颈癌？男生也能打HPV疫苗？ “镜鉴课堂”进校园，这场科普讲透了！

感染HPV就一定会得宫颈癌吗？男性也需接种HPV疫苗吗？

11月17日“世界消除宫颈癌日”当天，宁波市临床病理诊断中心“镜鉴课堂”志愿活动走进宁波财经学院，为上百名大学生带来一场关于HPV（人乳头瘤病毒）与宫颈癌防治的健康科普讲座。宁波市临床病理诊断中心细胞病理科刘娟弟主治医师结合真实病例，围绕HPV感染与宫颈癌防治进行讲解，现场的学生踊跃参与趣味科普游戏。

HPV感染其实很普遍，男性也有必要接种疫苗

“HPV感染是很普遍的，第一个峰值是17岁～24岁，而同学们，你们目前正处于这个年龄段。”讲座一开始，刘娟弟就抛出一个事实，一下子吸引了大学生们的注意力。

她介绍，HPV是一类只感染人类皮肤黏膜的DNA病毒，已发现200多种型别，按致癌风险分为高危型和低危型。绝大多数宫颈癌都是由高危型HPV持续感染引起的。

要说明的是，感染HPV不代表私生活混乱，注意卫生也不代表零风险，80%的有性生活者一生中至少感染一次HPV。

讲座中，刘娟弟系统介绍了宫颈癌防治的三道防线——一级防线是疫苗，首次性行为之前接种效果最好，疫苗能覆盖大部分的致癌型别，9岁～45岁女性均可获益；二级防线是筛查，HPV检测联合TCT（宫颈液基细胞学检测）筛查能发现无症状的癌前病变，癌前病变可治愈；三级防线是治疗，早期宫颈癌治愈率高。

这场讲座并不是只与女性有关。刘娟弟表示，男性也有必要了解HPV的相关知识，也有必要接种疫苗。“男性感染HPV可能引起生殖器疣、肛门癌、阴茎癌、口咽癌，且多为无症状携带者。自己没感觉，却可能在亲密关系中把病毒传给伴侣。”刘娟弟说，保护伴侣，也是保护自己。

对于检查出HPV阳性后的焦虑，刘娟弟也给出了定心丸：从感染到癌变，中间隔着一道很长的“缓冲带”。“90%的感染在1年～2年内会被自身免疫清除。正确的做法是看型别、结合TCT结果、遵医嘱复查，而不是焦虑或乱用药。”她说。

游戏答题巩固知识，学生感慨受益良多

讲座之后，学生们通过小游戏巩固所学知识点。环境艺术专业学生陈诺顺利通过了挑战。“以前对HPV的认识仅仅停留在打疫苗上，通过这次活动我了解到了更多知识，可以更好地保护自己。”她说。

环境艺术专业学生马浚森作为少数参加讲座的男生，认真听课并参与答题游戏。“原来健康人群在免疫力较好的情况下，即使感染了也可能自愈。”他说，这次上课受益匪浅，以前没有打过疫苗，现在可能会考虑接种。

宁波市临床病理诊断中心细胞病理科陶凤云副主任医师一边看着学生答题，一边适时指导。她发现，不少学生以为接种HPV疫苗后就不需要做宫颈癌筛查，仍存在认识误区，进一步加强科普宣传很有必要。

据悉，“镜鉴课堂”是宁波市临床病理诊断中心党总支打造的惠民志愿活动，也是中心推动病理科普走出实验室、服务群众的延伸。未来，宁波市临床病理诊断中心还将继续依托“镜鉴课堂”志愿活动，持续开展病理科普，厘清常见认知误区，帮助群众科学认识疾病，为提升群众健康素养、守护群众健康贡献力量。 记者 林桦 通讯员 车倪