

匠心市集、企业好物、助企直播间……

中秋游园会共享秋夜之美

本刊讯(记者 刘唯 成百舸 通讯员 谢璐)日前,在大碶街道富春社区党群服务中心前的广场上,灯火和人影交织,卖货声、嬉笑声、竞技声不绝于耳,一场中秋游园会正在举行。

“听说社区要办中秋游园会,我们就赶过来了!”放眼望去,人群中不少穿着企业工作服的产业工人,他们正是此次活动的主角。在游园会入口处,社区工作人员为大家一一发放了游园集章卡。

第一站,打卡匠心非遗市集。广场上,老大昌打酱油、大阿嫂糕点、柴桥杨梅发酵酒、梅山棉绳非遗、柴桥索面等15个省、市、区非遗摊位依次排开。

在非遗漆扇摊位前,不少产业工人纷纷驻足,动手制作起漆扇。“不用去苏州就能做一把漆扇,看我的漆扇很漂亮吧!”光耀光学科技有限公司职工刘志强高兴地展示着自己刚制作的扇子。



集市现场 成百舸 摄

第二站,来到碶上红领集市。来自玉山工业社区辖区内的宁波海伯精工机械制造有限公司、自初田(宁波)消防器材有限公司、中外运物流宁波有限公司、宁波高芯医疗科技有限公司,分别带来了弓箭、匹克球拍、灭火器、好物集合仓、制氧仪;来自区人社局“乐业帮”的助企服务……

在这一站,不仅有琳琅满目的企业产品展示和售卖,还有专业周到的服务咨询和宣传,以往

“藏”在企业里的“宝贝”被更多的人认识,以往解决不了的难题在现场得到答案。“海伯的弓箭确实不错,还能现场体验,我去感受一下。”辖区内产业工人们在听到海伯摊主的邀请后,赶忙跑去第三站。

第三站,打卡运动体验。拿起匹克球拍,在球场内来一场酣畅淋漓的比赛。“好球!”围观的群众传来一阵阵欢呼声。

在运动竞技中,产业工人们尽情享受属于

自己的下班后好时光。“很久没有这样出汗了,很解压。”话音刚落,企业职工小马又投入到对战中。

“走过路过不要错过,欢迎来到我们的直播间。”线下热火朝天,线上也人气爆棚。第四站,打卡社区助企·共同富裕直播间。在游园会现场搭起了一个别样的直播间,富春片区区长张孝英、玉山工业社区“第一书记”方寅忠携手玉山工业社区多家企业代表,通过直播的形式,大力宣传企业、推广产品。

月球、灯笼等无处不在的中秋元素,丰富多彩的游园活动,穿着汉服、唐装等传统服饰的精致“玩家”,打卡集章收获欢乐和礼物的产业工人们,共同感受秋夜和谐美好的氛围。

用独家定制的活动送上一份特别的节日问候。在中秋节到来之际,这场由玉山工业社区和富春社区共同主办的游园会凝聚起社区大家庭的美好共识:“希望这样的活动能多举办些,下次还想来!”产业工人们纷纷说道。

北仑企业入选2024服贸会服务示范案例



会议现场 易豹集团 供图

本刊讯(记者 毛飞英)日前,易豹网络科技有限公司(以下简称“易豹集团”)的“易豹国际贸易数字化平台建设”案例入选2024年中国国际服务贸易交易会“业态创新服务示范案例”。

易豹集团致力于打造国际贸易数字化产业互联网平台,赋能外贸制造业供应链数字化及港口服务业数字化,已与数字“单一窗口”、全国八大港口、三大机场及国际主要港口、码头、机场、船公司金融机构等互联互通,为国际物流企业提供集智能报关、智慧拖车、数字化订舱、数字化订舱金融、供应链金融、进出口行业主流软件等于一体的“北斗七星”生态服务。

截至目前,平台已累计报关超过830万单,通过集装箱量超过1000万TEU(标箱),在全国范围内已服务货代企业、报关企业、物流企业、进出口企业超过15万家,在一般贸易领域服务进出口贸易额超过4100亿美元,覆盖140余个贸易国(地区)。

据悉,服贸会是专门为服务贸易搭建的国家级、国际性、综合型大规模展会和交易平台,是我国对外开放的“金字招牌”,也是推动我国服务贸易高质量发展的重要力量。

60岁以上老人可申请居家适老化改造

最高补贴2万元

本刊讯(记者 蔡晓馨)日前,宁波市民政局公布居家适老化改造补贴政策。北仑60岁以上老人可申请居家适老化改造补贴,最高补贴2万元。

居家改造一小步,幸福养老一大步。随着人口老龄化的加剧,尤其是在居家养老成为当下多数老年人首

选养老方式的现实背景下,我们正面临着一个共同的挑战——如何提升老年人居家养老“安全系数”“舒适指数”,而居家适老化改造正是其中的一剂妙药良方。

据悉,此次居家适老化改造将为60至79周岁的老年人提供50%的补贴,80周岁及以上的老年人则可享受60%的补贴,

每户最高补贴金额可达2万元。

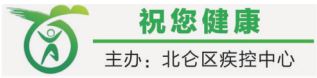
居家适老化改造品类丰富,涵盖老人居家的方方面面,包括“如厕洗澡安全、室内行走便利、居家环境改善、智能监测跟进、辅具器具适配”等5大类57项,产品种类丰富,满足了老年人多样化的需求。值得一提的是,产品清单中的指导价为

最高限价,超出部分需自费。

有改造需求的老年人,可以通过“浙里办”——“浙里康养”——“适老化改造”申请。

特别要提醒的是,此次超长期特别国债加力支持居家适老化改造,补贴先到先得,用完为止。建议有需求的老年人家庭尽早申请。

健康体重 一起行动



体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标,体重过高或过低都会对健康造成不利影响。

肥胖是一种慢性、复发性和进行性疾病,是一项全球性的公共卫生挑战。自1975年以来,全球肥胖患病率在男性中增加了两倍多,在女性中增加了一倍多。《中国居民营养与慢性病报告(2020年)》显示,我国成年人中超重或肥胖者已过半,已成为我国严重的公共卫生挑战。

一、肥胖比例居然这么高!肥胖对健康有哪些危害?是不是越瘦越好?

肥胖是多种并发症的公认危险因素,包括2型糖尿病、血脂异常、高血

压、心血管疾病、非酒精性脂肪性肝病、骨关节炎等。儿童期肥胖会影响儿童的运动能力和骨骼发育,对行为、认知及智力等也会产生不良影响。同时,儿童青少年肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及社会经济负担。

按照现行标准,我国健康成年人的BMI应在18.5~23.9kg/m²。BMI在18.5kg/m²以下,则属于体重过低。

消瘦是指人体因疾病或其他因素出现体重大幅下降。低于标准体重的90%时,即称为消瘦。人体的脂肪与蛋白质减少,会出现明显的衣服变宽松、腰带变松、鞋子变大,及皮肤松弛、骨骼突出等表现。消瘦与生长迟缓、免疫功能下降、内分泌失调、骨量下降等相关,同样危害身体

健康。

总之要牢记,体重过高或者过低都对健康不利!

二、那怎样的体重才算健康体重呢?

1. 孕妇

对于孕妇来说,应在孕前维持适宜体重、孕期合理增重、产后减少体重滞留。妊娠前体重应保持在18.5kg/m²≤BM<24.0kg/m²。妊娠早期的体重增长值范围应保持在0~2.0kg范围内,中期和晚期应保持在0.26~0.48范围之内。

2. 儿童青少年

对儿童青少年来说,可使用卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》(WS/T 586—2018)提供的不同年龄和性别相对应的BMI界值来判断。应确保孩子长高同时,控制体重增

速,让体重与身高协调,所以,应更注重儿童青少年体重的动态管理。

3. 成年人

根据我国成年人BMI指数分类的建议:18.5~23.9kg/m²为BMI适宜范围,24.0~27.9kg/m²为超重,28.0kg/m²以上为肥胖。

4. 老年人

65~79岁的一般老年人BMI适宜范围为20.0kg/m²~26.9kg/m²,80岁以上高龄老年人的BMI可以略高,在22.0kg/m²~26.9kg/m²之间为宜。老年人不宜采取极端减重或增肥措施,关键在于通过合理饮食和适当运动来维持或增加肌肉和骨骼的健康。

三、怎样维持健康体重呢?

关键在于践行健康生活方式,一起动起来!

(上接第1版)

味浓中秋 共叙邻里情谊

以邻为伴,与邻同乐。中秋节前,“花灯邀明月,欢乐度中秋”主题文艺晚会在星阳未来社区邻里中心广场上演。新碶街道红梅社区让居民“零距离”享受精彩的文艺演出。

传统民乐合奏《采茶舞曲》、丝葫芦伴舞《瑶族舞曲》、戏曲联唱《京越豫甬黄梅》、诗歌朗诵《张人亚你在哪里》……丰富多彩的演出伴随着阵阵掌声,为当地居民带来了一场盛大的文化“大餐”。居民纷纷表示整场晚会很有传统中秋味,点亮了城市“夜生活”。

“这是我拿手的白蟹年糕,趁热快尝尝……”大碶街道大千公园广场上欢声笑语、饭菜飘香。中秋节前,高田王社区100余名居民欢聚一堂,共品幸福邻里情。

与以往邻居节不同的是,今年新增了长桌宴环节。从川菜的麻辣鲜香到粤菜的清淡雅致,从北方的面食到南方的海鲜,更有苗族酸汤鱼、土家族腊肉等少数民族风味。各自家乡的特色菜肴铺满了长桌,可谓一场跨越地域、文化的味蕾盛宴。居民们围坐一起,品尝美食,分享故事,共同感受家的温暖和社区的和谐。

爱暖中秋 共度美好佳节

40多万产业工人是北仑城市发展的有生力量。中秋节期间,许多社区把活动送到了产业工人身边。

作为“世界第一大港”核心港区,北仑集聚了2.16万名集卡司机。近年来,越来越多的集卡司机

选择和家人们一起留在北仑过中秋节。节前,区总工会联合物流工业社区联合会、红蚂蚁集卡联合工会、霞浦街道物流工业社区,开展“花好月圆,暖‘新’中秋——卡家巧手庆中秋”主题活动,为身在异乡的集卡司机家庭带去节日的祝福,30户集卡司机家庭参与了冰皮月饼的制作培训。揉面团、包馅、压模……

中秋节前,宁波龙利钜能新材料有限公司内人声鼎沸,小港街道青峙工业社区新时代文明实践站携手企业工会举行“雅韵中秋·花好月圆”嘉年华趣味游园会。

非遗漆扇制作体验、套圈游戏、滚瓶子比赛、桌面乒乓球挑战、夹弹珠竞技……这些活动寓教于乐,不仅让参与者体验了中华传统文化的魅力,还感受到了来自集体的温暖和关爱。

“刷上两层蛋黄液,撒上黑芝麻,就可以放进烤箱啦!”中秋节前,戚家山街道鹰山社区党群服务中心联合“甬爱E家”户外劳动者服务驿站开展“暖‘新’中秋 酥享团圆”主题活动,向辖区新就业群体传递节日温暖。一个个金黄诱人、美味可口的蛋黄酥和社区饱含心意的“中秋礼包”,为辖区内环卫工人、快递员、外卖小哥等新就业群体带去了节日的美好祝福。

在春晓街道慈岙村,中秋节前,新时代文明实践站和文化礼堂组织文艺志愿者、网格员,走进春晓老年公寓开展“爱在金秋,情暖夕阳”中秋慰问活动,弘扬中华民族“尊老、敬老”传统美德,营造“爱老、助老”社会氛围,让老人们度过一个温馨、祥和的节日。

活动中,文艺志愿者们身着传统服饰,带来了精彩的文艺演出,同时邀请老人们积极参与互动环节,通过简单的猜谜语、做手工月饼等活动,让老人们收获欢乐,现场洋溢着喜庆祥和的节日气氛。