

为“爱”行走 “益”路有你 “幸福慈溪志愿行” 点亮春日桥城风景线

全媒体记者 陈佳玲
通讯员 华滨滨

本报讯 当 City Walk (城市漫游) 与志愿服务交织碰撞,会擦出怎样的火花?近日,“为‘爱’行走,‘益’路有你”City Walk 志愿行活动在浒山街道虞波广场启动,“红马甲”“绿马甲”“粉马甲”等100多名身穿不同颜色志愿服的志愿者走上街头,以

City Walk 的形式打卡参与志愿服务,成为这个春天慈溪一道靓丽的风景线。
一边打卡慈溪地标,一边开展志愿服务。20多名身穿“绿马甲”的老兵志愿者们个个精神抖擞,在 City Walk 线路路上,他们积极参与每个点位的志愿服务活动。“对老兵来说, City Walk 的方式很特别,很新鲜,也很有趣。”绿马甲老兵志愿服务队队长陈秋

说,老兵志愿者们也将利用自身开展志愿服务活动的优势,号召更多市民参与其中。
在今年的学雷锋志愿服务主题月期间,宁波推出“为‘爱’行走,‘益’路有你”City Walk 志愿行活动,宁波市本级及全市10个区(县、市)的11条 City Walk 志愿行线路发布。“每条线路都对应一个社会治理类志愿服务项目,该路线行走人次达到任务

目标后,宁波市志愿服务基金会将给予所对应的志愿服务项目一定的资金支持。”市委社会工作部相关负责人表示。此次活动将持续到3月31日,期间市民自由选择路线并按规定在 We 志愿平台进行打卡,即可助力相对应的志愿服务项目。
此次市委社会工作部推出的“幸福慈溪志愿行”线路,共设计一条精品路线和两条辅

助路线,线路串联了各类志愿服务站点,每个点位上都有形式多样、丰富多彩的志愿服务活动。主线路从虞波社区365馨之家出发,途经钱海军志愿服务站、累了么骑手驿站金山站、甬爱E家糖坊里号、“爱在路上”交通志愿服务之家等,最后到达宁波志愿 We 站大剧院站。辅助路线则串联起樟树下、青瓷文化传承园、宓大昌、鸣鹤古镇等慈溪最美地标、历史文化古迹。



春风和煦、莺飞草长。近日,浒山街道老年学校摄影班的学员们在森林公园开展实地拍摄实践,纷纷用手机记录下多彩的春色。
■拍拍小友 沈斌煊

我拍拍
咨询电话:58997231

桥城@微事
大事小事 不文明行为
欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报

慈晓客户端慈圈“圈友”彼得潘的姐姐:又是一年春风至,又到一年清明时,宗汉街道退役军人服务站赴四明山革命烈士纪念碑开展清明祭扫活动。(3月25日6时23分)



慈晓客户端慈圈“圈友”旅人(沈斌煊):弯腰见文明,记录浒城街头捡垃圾的“绿马甲”。(3月25日5时11分)



慈晓客户端慈圈“圈友”风儿:彩色油菜花海不仅吸引着女孩子们,男孩子也喜欢用自己的镜头来记录这美好的色彩。(3月24日19时31分)



慈晓客户端慈圈“圈友”熊柏能(哲欣):油菜花开了,小朋友们在花丛中撒欢奔跑。(3月25日9时13分)



慈晓客户端慈圈“圈友”陈惠珍:春游。(3月24日12时12分)



慈晓客户端慈圈“圈友”曼哈顿广场上的茉莉:樱花桃李次第开,小花园里春色撩人,春光烂漫。(3月25日8时14分)



■李佳珊 整理

咔嚓! 慈晓·慈圈 邀您留住最美春光

全媒体记者 杨昀 曾斌

本报讯 鸣鸣拂羽知年好,齐和杨柳踏春草。阳春三月款款而来,吸引不少市民朋友走出家门奔向自然,去探访、寻觅身边的春意。
春天,去奔赴时光之约;春天,去记录光影之间。慈晓·慈圈也在这春意融融的季节携手慈溪银泰世纪百货有限公司举办“春拍大赛”,邀您捕捉最美春光,发现身边的美。即日起至4月18日,在慈晓客户端慈圈“开心一刻”版块下分享三北大地人与自然和谐生态,讴歌幸福美丽慈溪,展现慈溪新老市民朴实、勤劳与奋进、向上的最美风尚,用光影记录下属于你的春天的故事,即有机会赢取诚意满满的春日礼品。
所有活动参与帖一律以“最美春拍”格式开头,须有简短文字说明“最美”所指且

拍摄地以慈溪和前湾新区所辖范围为限,拍摄作品形式涵盖图片与短视频。活动结束后,我们将根据慈圈“开心一刻”版块内活动优质帖(主题突出、形神俱佳)的点赞数量选出6名幸运“圈友”,其中一等奖1名,赠送一份价值1200元的迪士尼双人单日票(常规日);二等奖2名,赠送每人一份价值560元的慈溪大剧院许世2024《生活不必太用力》音乐季双人门票;三等奖3名,赠送每人一张银泰百货200元储值卡。
慈溪银泰百货依托银泰百货优质的品牌与服务,以银泰百货为主力店,主营名品名表、流行服饰、黄金珠宝、家居床品等300多个时尚品牌,是集商业购物、休闲娱乐、观光娱乐等多功能于一体的现代化大型综合购物中心。这个春天,期待已久。还有什么,赶快下载慈晓客户端,向我们分享你记录下的属于这个春天的美好瞬间吧!

公交专用进口道:微创新大畅行

全媒体记者 陈益维
通讯员 岑闻热

本报讯 3月22日下午5:30,公交司机罗师傅像往常一样驾驶5路公交车来到新城大道三北大街交叉口附近站点,准备上客后左转。此时正是晚高峰,每个车道上都挤满私家车,从道路最右侧到左转车道,公交车怎么才能顺利横穿?只见罗师傅驾驶车辆沿着道路最右侧的“公交专用道”

笔直前行,当红绿灯显示“可以左转”的标识时,转动方向盘一个大拐,轻轻松松地横穿5个车道,进入了三北大街。原来,从2022年起,我市就开始试行“公交专用进口道”,在兼顾有限道路资源和保障公交优先这两个前提下,实现公交优先通行的目的。
“公交专用进口道是指只在路口设置的公交专用道。”市治堵办工作人员邹文凯介绍说,“传统的公交专用道虽然

能大幅提升公交车的通行效率,但会占用一个车道,影响社会车辆的通行能力;我们创新的‘公交专用进口道’虽然对公交车的通行效率提升没有专用道那么大,但并不占用社会车辆的专用道,相反还将公交车对社会车辆通行的影响降到最低,实现了公交出行与社会车辆通行效率的‘双赢’。”
“公交专用进口道”的具体做法是把未渠化路口的原右转弯车道改造为公交专用道,公

交车可左转、直行或右转,社会车辆可借道右转。同时,在部分有条件的路口,把右边第二车道前方的摩托车等待区延长并改造为公交专用等待区,方便同时容纳两辆公交车在此排队,红灯时减少对右边车道的通行影响。
据悉,2022年市交通局在新城大道和慈甬路交叉口南北方向实施“公交专用进口道”后,在长达一年的试行过程中,该路口的通行秩序有了

很大改善。去年,又把试行范围推广到新城大道城区段(北三环至前岳路),该路段公交车高峰期红绿灯平均等候时间缩短了30%以上。
“公交专用进口道成本小、用处大,容易落地,很适合像慈溪这样道路资源有限的城市。”市交通局相关负责人表示,今后将逐步推广到慈甬路等车道数较多、车流量较大、公交线路密集的城市主干道,让道路更通畅、公交更便民。

每天站立10小时 六旬大妈膝盖痛得站不直

全媒体记者 冯梦苓
通讯员 徐吉芳

本报讯 68岁的徐大妈在浒山开了一家早餐店,凭着手艺早餐店生意很不错,一开就是二十余年。钱是赚到了,但辛苦的工作让徐大妈的身体也落下了不少病根,最严重的就是膝盖疼痛。
每日营业,徐大妈都是站着,从凌晨揉馒头包子到下午剁肉准备包子馅儿,一天要站上十多个小时,二十几年来,膝关节面软骨及半月板磨损得厉害。去年,徐大妈因为

膝盖疼痛难忍前往上海就医,核磁共振提示:关节面软骨剥落,大量骨赘形成,半月板损伤严重。
“医生说想要根治就得手术,要进行人工全膝关节置换术。”徐大妈不愿意手术,就选择了膝关节腔灌注治疗,但效果不理想,没多久,膝关节的疼痛再次来袭,坐着不动时好好的,但一站起来就疼痛难忍。
在朋友的介绍下,徐大妈来到市中西医结合医疗健康集团红十院院区。“当时患者是坐着轮椅进来的,自己根本就

走不了路。”接诊的是针灸科主任陈建冲,详细了解徐大妈的情况和意愿后,建议她可以尝试保膝治疗。
对于膝关节损伤的治疗,传统上多采取手术治疗的方法,如膝关节置换术等。然而,手术并非适用于所有患者,特别是对于年龄较大、身体状况较差的患者来说,手术风险较高,恢复周期也较长。因此,越来越多的患者开始选择保膝治疗等非手术方法。
随后,陈主任对徐大妈的病情进行了全面的评估,制订

个性化的治疗方案,在省人民医院许运博士的协助下,进行膝关节臭氧注射疗法及脉冲射频调控术。术后,陈主任还为徐大妈提供了详细的康复指导,徐大妈也十分配合。经过7次治疗,徐大妈的病情逐步恢复,如今已恢复行走能力。
“膝关节作为人体承重和运动的重要关节,其健康状况直接关系到我们的生活质量。然而,随着年龄的增长以及长期劳损、外伤等因素,膝关节损伤逐渐成为高发问题。特别是像徐大妈这样的中老年人,

由于长期站立或劳作,膝关节承受着巨大的压力,更容易出现关节炎、半月板损伤等问题。”陈主任介绍,对于膝关节预防要优于治疗。
他呼吁广大市民关注膝关节健康,合理安排劳作和休息时间,避免过度劳累。对于中老年人来说,平时应注意减轻膝关节的负荷,避免长时间站立或劳作;同时,加强膝关节的锻炼和保护,佩戴护具、注意保暖等也是非常重要的。一旦出现膝关节不适症状,应及时就医,选择适合自己的治疗方法,以免延误病情。

执法队员“按图索骥”巧追踪 方女士丢失的3万元首饰 终于找到了

全媒体记者 杨贯
通讯员 赵依丹 徐思蕾

本报讯 近日,城区一位女士委托钟点工打扫房间,意外将一个装有3万元首饰的袋子当垃圾扔了出去,浒山街道综合行政执法队执法队员在追查违规乱扔垃圾的过程中,及时发现,帮该女士找回了首饰。
方女士立刻赶到现场寻找,但垃圾已被环卫工清理掉了。她抱着一线希望,再次联系了张亮亮。在浒山街道综合行政执法队与环卫部门的共同努力下,失物终于寻回,方女士悬着的心也终于下来了。“这位同志,实在太谢谢你了,今天幸亏你给我打电话及时,现在东西终于找回来了,我特意过来谢谢你!”方女士激动地对执法队员张亮亮连声道谢。
然而接到电话的方女士十

分困惑,表示自己并没有乱丢垃圾,只是叫了钟点工去打扫屋子。随后,方女士查看了监控,这才发现是钟点工为了省事,将垃圾直接扔在了外面。更让她心跳加速的是,监控视频中还显示,一个装着奢侈品的黄色袋子也被当作垃圾扔掉了,里面有一件价值3万元左右的首饰。
方女士立刻赶到现场寻找,但垃圾已被环卫工清理掉了。她抱着一线希望,再次联系了张亮亮。在浒山街道综合行政执法队与环卫部门的共同努力下,失物终于寻回,方女士悬着的心也终于下来了。“这位同志,实在太谢谢你了,今天幸亏你给我打电话及时,现在东西终于找回来了,我特意过来谢谢你!”方女士激动地对执法队员张亮亮连声道谢。