

从严从紧 打好疫情防控战

匿名锦旗背后的暖心故事

□记者 倪妮 通讯员 梁徐

在双桥街道一处集中隔离医学观察点的大厅内，新挂上了一面红色锦旗，上面印着“疫情防控忠职守 点滴服务暖人心”14个烫金大字，表达了一名不愿透露姓名的外地在舟隔离人员对该集中隔离医学观察点全体工作人员的感激之情。

“收到锦旗我们很感动，这是他们对我们工作的肯定，更是对我们的鼓励。”该集中隔离医学观察点点位长、干碗镇人武部部长范永海回忆说，这面锦旗是通过快递匿

名寄来的，大致推断是去年12月至今年1月初在此隔离的人员所送。去年12月，范永海第4次进驻该集中隔离医学观察点，自疫情发生以来，他每年都有2个多月的时间在这里工作。在他看来，集中隔离医学观察点的工作人员犹如隔离人员的“家长”，要尽力为隔离人员提供专业医学健康监测和人性化温情服务。“不少隔离人员抵达集中隔离医学观察点时已在饭后，办理入住手续的工作人员会询问他们是否吃过饭，根据需要及时联系人员为他们准备食物。”范永海说，工作做得越细致，隔离人员越

能感受到关怀，各项工作开展起来就越顺畅。

早前，该集中隔离医学观察点曾接收过一名隔离人员，入住前出现了头晕、耳鸣、恶心等症状，集中隔离医学观察点工作人员连夜护送她到定点医院就诊，直至次日凌晨2时才返回。早上6时30分，工作人员又开始新一天的服务管理工作。这样的工作节奏，是集中隔离医学观察点工作人员的家常便饭。“与隔离人员打交道，需要付出真诚服务，耐心倾听群众诉求，从生活起居到心理安抚，在不违反规定的情况下都要设法满足。”范永海

举例说，有些北方人更喜欢吃面食，他们便叮嘱餐饮部安排馒头等；有些隔离人员不吃猪肉，他们就准备牛肉、鸡肉；有些隔离人员有心脏病、高血压，他们就主动代购药品等。集中隔离医学观察点的这些“小事”，都是工作人员心头的“大事”。

隔离不隔爱，温暖一直在。一面锦旗、一句感谢、一个鞠躬……每当集中隔离医学观察点工作人员得到隔离人员给予的肯定，心中充满了干劲。他们说，在这里，隔离的是病毒，彰显的是责任，传递的是爱与温暖。

花式迎接新学期



本报讯(记者 傅振铭 韩地桦 通讯员 俞赛红 文/摄)昨天是开学第一天，我区各中小学、幼儿园开展不同形式的“开学第一课”，帮助孩子们养成良好的思想品德与生活、学习习惯，开启新一段的校园生活。

上午，城西幼儿园的孩子们伴着欢快的音乐声走进校园，园内多处挂着充满虎年韵味的红色装饰，教师们准备了富有仪式感的朱砂点智、开笔添智、击鼓传智等“开学第一课”活动，让孩子们充分感受传统文化的魅力。值得一提的是，两只名为“晨晨”和“曦曦”的鸚鵡作为城西幼儿园的园宠，也来到现场和孩子们一起迎接新学期的到来。

“让鸚鵡和孩子们进行交流互动，引导孩子们观察鸚鵡，增强他们的观察力。”城西幼儿园大班教研组长王碧玮说。

“同学们，你们知不知道这

届冬奥会在哪些城市举办的？都有哪些项目？”在城西小学四(3)班的教室里，以“冬奥”为主题的“开学第一课”帮助孩子们进一步了解“冬奥”知识，激发爱国情感。“希望通过这样的活动，将运动健儿们不屈不挠、超越自我、勇攀高峰的精神传递给学生，用不懈的努力在新的学期收获更多。”城西小学大队辅导员李雨蔚透露，该校将在新学期组织开展各类思想教育主题班会和相关活动，让孩子们懂得合作，学会坚持，德智体美劳全面发展。

据了解，为组织好“开学第一课”活动，我区各中小学、幼儿园提前制定相关方案，根据不同年龄段学生的特点，组织开展爱国主义教育、安全教育等主题活动，让孩子们在多姿多彩的“开学第一课”中开始新学期的学习生活。

节后健身 科学合理是关键

本报讯(记者 傅振铭 王胜 通讯员 干军辉)春节过后，不少市民投入新一年的健身计划中，岛城掀起了“健身热潮”。

在城区一家健身房内，记者看到不少市民在进行器械训练、跑步等多项运动。王先生是一名健身爱好者，由于春节期间走亲访友，健身时间相对减少，目前正在逐步恢复锻炼。“过完年我吃胖了，健身房恢复营业了，我赶紧来锻炼。”王先生说，运动前做好热身，可避免关节、韧带和肌肉损伤。除了健

身房，篮球馆也深受健身爱好者的欢迎。“我们原本计划正月初七后营业，但由于预约量较多，正月初三就开始正常营业了。”热浪篮球馆负责人虞吉说。

节后健身需循序渐进，不能急于求成，想要保持身体健康，合理饮食也是关键。对此，浙江省人民医院定海分院医生建议，尽量减少高热量食物的摄入，有减肥需求的市民，不要长期食用代餐类食品，更不要长期节食，易诱发胃肠道疾病。

俏枝头
红梅花开



图为河平村大柳河边的红梅园内，红梅与景观亭相映成景，美不胜收。金塘山潭村树弄、河平村红梅园等地的红梅近日盛开，进入最佳观赏期。

记者 傅振铭 通讯员 马乾伦 摄

定海区“菜篮子”价格监测表

肉禽(4种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	畚金菜场	金叶菜场	宁波均价
带皮后腿肉	新鲜,当日	500g	15.00	18.00	14.00	16.00	16.07
肋排	新鲜,当日	500g	26.00	26.00	20.00	17.00	30.97
肋条肉(五花肉)	新鲜,当日	500g	16.00	19.00	16.00	17.00	18.42
鸡肉	新鲜、开膛白条鸡	500g	无	17.00	无	12.00	13.29

水产品(8种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	畚金菜场	金叶菜场	宁波均价
养殖黄鱼	新鲜500克左右一条	500g	无	无	25.00	20.00	25.26
鳊鱼	新鲜,条重100克左右	500g	20.00	35.00	30.00	25.00	28.00
鲈鱼	新鲜,条重250克左右	500g	20.00	25.00	25.00	25.00	24.17
小黄鱼	新鲜,条重75克左右	500g	25.00	30.00	20.00	20.00	26.57
海虾(活皮虾)	新鲜,体长10厘米左右	500g	25.00	35.00	25.00	30.00	45.63
鲫鱼	鲜活,条重350克左右	500g	16.00	15.00	无	15.00	12.40
鳊鱼	鲜活,条重1500克左右	500g	16.00	无	无	15.00	11.73
草鱼	鲜活,条重1000克左右	500g	15.00	无	无	13.00	10.29

蛋类(2种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	畚金菜场	金叶菜场	宁波均价
鸡蛋(普通)	新鲜完整	500g	6.00	6.00	8.00	5.50	6.33
鸭蛋	新鲜完整	500g	8.00	8.00	9.00	8.00	8.30

豆制品(3种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	畚金菜场	金叶菜场	宁波均价
豆腐(中)	无包装	500g	3.00	2.50	3.00	2.50	4.41
豆腐干(香干)	散装	500g	7.00	7.50	10.00	10.00	9.22
油豆腐	散装	500g	8.00	7.50	9.00	10.00	12.67

蔬菜类(30种)

品名	规格标准	计量单位	盐仓菜场	机场路菜场	畚金菜场	金叶菜场	宁波均价
芹菜	新鲜一级	500g	4.00	8.00	7.00	6.00	7.38
大白菜	新鲜一级	500g	2.00	1.50	2.00	2.00	2.32
青菜(上海青)	新鲜一级	500g	2.50	3.00	4.00	3.00	2.74
菠菜	新鲜一级	500g	6.00	8.00	7.00	5.00	7.10
黄瓜	新鲜一级	500g	6.00	8.00	8.00	6.00	7.63
南瓜	新鲜一级	500g	2.50	5.00	5.00	2.50	3.80
冬瓜	新鲜一级	500g	2.00	2.50	3.00	2.50	2.83
萝卜(白萝卜)	新鲜一级	500g	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00
胡萝卜	新鲜一级	500g	4.00	4.00	5.00	3.00	4.32
山药	新鲜一级	500g	8.00	8.00	9.00	6.00	7.30
芋艿	新鲜一级	500g	6.00	5.00	5.00	5.00	5.59
生姜	新鲜一级	500g	7.00	8.00	8.00	6.00	7.72
土豆	新鲜一级	500g	2.50	4.00	4.00	3.00	3.27
茄子	新鲜一级	500g	8.00	8.00	10.00	8.00	10.00
西红柿	新鲜一级	500g	7.00	7.00	8.00	7.00	7.50
青椒	新鲜一级	500g	7.00	7.00	8.00	7.00	7.82
尖椒	新鲜一级	500g	6.00	7.00	8.00	7.00	7.07
四季豆(梅豆)	新鲜一级	500g	10.00	13.00	10.00	13.00	12.31
圆白菜(包心菜)	新鲜一级	500g	4.00	2.50	3.00	3.00	3.08
花菜(白花菜)	新鲜一级	500g	7.00	4.00	6.00	4.00	5.24
西兰花	新鲜一级	500g	6.00	6.00	8.00	4.00	6.22
蒜苔	新鲜一级	500g	9.00	11.00	10.00	7.00	10.25
洋葱(元葱)	新鲜一级	500g	2.00	2.50	3.50	3.00	3.10
小葱	新鲜一级	500g	7.00	5.00	6.00	3.50	6.15
韭菜	新鲜一级	500g	5.00	8.00	7.00	7.00	7.49
茼蒿	新鲜一级	500g	3.00	4.00	5.00	5.00	4.33
生菜	新鲜一级	500g	5.00	6.00	6.00	5.00	4.95
金针菇	新鲜一级	500g	8.00	7.00	8.00	8.00	8.69
黄豆芽	新鲜一级	500g	2.50	3.00	4.00	2.50	3.02
绿豆芽	新鲜一级	500g	2.50	3.00	2.50	2.50	3.12

采价时间:2022年2月14日
发布单位:定海区“菜篮子”工程领导小组办公室

