宁波养老服务业有望实现“9055”格局

2020年九成老人实现自助养老

昨天上午，全市养老服务业推进大会召开。记者从会上了解到，我市的养老目标确定为：到2020年实现“9055”的养老服务格局：即90%的老年人通过社会化服务实现家庭自助养老，5%的老年人通过政府购买服务等实现社区帮扶养老，5%的老年人入住养老机构实现照护养老。

记者　陆麒雯　通讯员　邓天武

江东首建家院互融养老模式

不少独居老人尽管能够生活自理，但遇到清洗床单、拖地板等需要体力的家务活时，往往力不从心，家住白鹤街道黄鹂社区的李奶奶就是其中的一位。

以往，她总是要等到子女有空时上门才来清洗。不过最近，这个问题已经轻松解决了。昨天一早，老人就拨通了江东区家院互融中心的电话，希望预约人员上门清洁卫生。

李奶奶是家院互融中心的“会员”之一，信息平台工作人员小孙一接起电话，老人的年龄、家庭地址、个人身体状况等基本情况一目了然。随后，小孙把信息反馈给了江东区家院互融中心白鹤街道服务站。不到10分钟，李奶奶接到了保洁人员的电话，两人约定下午来打扫卫生。

这就是江东区在全国首创的家院互融养老模式。“家院互融，就是将居家养老服务和集中养老服务融合起来的养老模式。”据江东区民政局负责人介绍，家院互融体系使居家老人能够享受到养老机构多样化、专业化的照料和服务，也使在机构养老的老人感受到家庭般的温暖。

记者了解到，老人在家就能享受到家政便民、物业维修、老人日托、医疗保健、人文关怀、文化教育、环保绿化、政策咨询等11大类83项服务。

目前，江东区家院互融中心下设7个服务站，江东区5万名60岁以上的居家养老的老人都能享受到服务。

三年内将新建改建60家养老机构

市民政局相关负责人告诉记者，现在宁波有37493张养老床位，每百名老人拥有养老床位3.2张。根据《宁波市社会养老服务体系建设三年行动计划（2013-2015年）》，近几年，我市将加大设施建设投入，扩大养老服务机构床位总量，缓解“一床难求”矛盾。三年内全市新建、改（扩）建养老机构60家，投入建设资金约37.9亿元，新增床位22091张。到2015年，力争全市每百名老年人拥有床位4张以上，民办养老机构床位达到50%。

今年初，由市民政局和市规划局联合编制的《宁波市养老服务设施布局专项规划》（2012—2020年）则为我们描述了更远的前景。根据规划，以后我市的机构养老服务设施将按护理程度的不同分为助养型、居养型、护理型三类，设施规模总量按2015年每百名老年人4张，2020年每百名老年人5张的标准预测。到2015年，市域约需机构养老床位数5.55万张，其中市区需机构养老床位数2.18万张。到2020年，市域约需机构养老床位数8.84万张，其中市区需机构养老床位数3.51万张。

认认这些灭火器

昨天上午，镇海区委平安办依托平安大讲堂组织全区6个镇（街道）百余名平安志愿者到区消防大队开展公众开放日活动。活动现场，消防官兵展示了高空消防车、消防切割机等消防器材，表演六米拉梯、单人爬绳等救援项目，并通过互动式指导志愿者消防水枪射水等体验方式，让这支平安志愿队伍掌握应有的消防安全常识与消防技能。

记者　徐文杰
通讯员　张寒　摄

酒驾面包车撞上醉驾电动车

一个被记12分　一个缝了12针

前天晚上8点左右，鄞州区望童线集士港镇医药总店门口路段上，一辆面包车与一辆电动自行车相撞，电动车驾驶人被撞得满头是血，但两车驾驶人都喝过酒，一个酒驾，一个醉驾。

面包车驾驶人王某来自四川，33岁，暂住古林镇。“我想左转弯穿过那个小巷，不小心与由西往东行驶直行的电动车发生碰撞，我负事故责任，我会赔他钱的。”见到民警，王某连忙说他会跟伤者程某私了好的。

电动车驾驶人程某来自安徽，37岁，暂住集士港镇。在医院，见民警要给自己做酒精测试，他立即意识到自己是喝过酒的，就乱说自己没有驾驶电动车，自己是走路的。

经检测，王某体内的酒精含量为43mg/100ml，达到了酒后驾驶机动车的标准，而程某体内的酒精含量为191mg/100ml，已远远超过醉酒驾驶机动车的标准。

`据交警介绍，这起事故，双方都喝了酒，保险公司拒赔所有损失。因王某转弯出来与直行的程某相撞，经协商，由王某承担事故全部责任，赔偿程某医疗等损失5000元。

由于是王某酒驾，他被罚款2000元，记12分，扣证6个月，需要重新学习理论并通过考试才能再拿到驾驶证。程某头部被缝了12针，交警对其醉驾电动车进行了批评教育，让其吸取教训，对其醉酒驾驶电动自行车（非机动车）罚款50元。

记者　张贻富　通讯员　杨忠信

特斯拉免费充电桩落户江花宾馆

特斯拉电动汽车，这个被誉为“汽车界苹果”的黑马，自上市以来一直备受中国消费者的喜爱，但由于与普通电动汽车充电站不兼容，专属充电桩缺乏，使不少人在选择这款豪华电动汽车的时候望而却步。然而，芬尼克兹创始人兼CEO宗毅却想打破这一瓶颈，他还有另外一个身份——全国首批特斯拉车主。他表示，用互联网方式发现需求，并整合此前没能得到协同的资源，而借助互联网之力打通南北充电路就是理想的落地。

如今，宗毅驾着他的特斯拉从北京出发，已经在沿途成功安装了20个充电桩。近日，他驾驶着特斯拉来到宁波，在宁波江花宾馆捐赠了免费充电桩。而早在宗毅安装充电桩之前，借助互联网力量，宁波特斯拉车主早已建立了十几个充电站。

捐赠完充电桩后，宗毅在宁波举行了互联网大篷车讲堂。他在讲堂上介绍，用一个月时间打通中国南北间的充电站，是之前不敢想像的。“这完全得益于互联网思维带来的跨界和颠覆性创新，这是一场运用互联网思维众筹的遍布全国的充电网络，并用去中心化模式成功完成的互联网试验。”

记者　杨江　王婧

秋冬季顺产一周后即可洗澡

妈妈知道 mama.87270000.com 宁波市人口计划生育委员会 宁波市计生协会 东南商报社

23日下午，由宁波市人口计生委、东南商报社、海曙区人口计生局联合举办的“幸福海曙·生育知识普及”公益系列讲座第7场，在江厦街道天一商圈党群服务中心成功举行，讲座邀请了妈妈知道科学院“院士”、宁波东易大名医院妇产科主治医师陈丽娜来为居民讲解有关产后康复的相关知识。

产后保养的“老思想”需摒弃

陈丽娜表示，很多妈妈婆婆在照顾产妇时都存在一些老的想法，认为在月子里不应该进行洗头、洗澡、刷牙等行为，其实这是错误的。月子里保持个人的卫生是最重要的。比如，在春夏季节顺产的妈妈可以在产后三天洗澡，在秋冬季节，则需产后一周；剖宫产的妈妈最好是在拆线后再洗澡，拆线一般要在手术后7天，但在此之前可以擦浴，每天都需换上干净的内衣裤。不过新妈妈洗澡也有讲究，在分娩直至产后6周内，都不宜洗盆浴，一定要选择淋浴。每次淋浴5~10分钟为宜，浴水温度以34℃~36℃为宜，浴室温度不低于20℃。

产后饮食按周安排更合理

对于产后饮食的安排，陈丽娜说，产后第一周需要“排”。对于刚生下宝宝的新妈妈来说，身体仍处在极度虚弱的状态，不宜大补，可以吃一些红糖水、鸡蛋、猪肝等。

产后第二周需要“调”。哺乳期的妈妈需要泌乳，所以应多补蛋白质和多吃汤汁食物，并适当补充维生素和铁剂，可以吃猪蹄黄豆汤、鲫鱼豆腐汤、木瓜花生大枣汤、桂花酒酿等。

产后第三、四周则需要“补”和“养”。第三周开始可以吃产后体力最佳的调养品，进一步催奶，增加一些热量较高的食物。到了第四周，可以进补鸡肉、排骨、猪脚等，并适当地吃一些水果，选择温和的苹果、香蕉等。

记者　戎美容
通讯员　陈月波　实习生　王悦宁　杨银银

腰间盘突出　颈椎病　骨质增生

颈、腰椎“疼痛、僵硬、麻木”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外腰椎痛消贴特别适用于腰椎退变引起疼痛等症，畅销宁波7年，经得起考验和对比，在专业人员指导下使用效果更好，按疗程使用更有利于康复不易复发。

第一医院新大楼南镇明药房（镇明路424号）
电话：27859198
第六医院对面莱多特专销（中山东路1080号）
电话：27857004

特别提醒：请认准**【仙草活骨膏】**到指定药店购买或拨打**骨科热线 66891820**，有专业人员免费送货上门，全程指导使用！该产品为外用黑膏贴剂，心存顾虑患者可先买5盒体验，有效按疗程使用，无效退药退款。

畅销7周年，10月25~31日特大优惠，3送1，7送3，10送5，20送13，按疗程购买另送价值168元护腰一副或中国疚一盒。

【注册号】豫食药监械（准）字2011第2260216号
豫医械广审（文）第2013100036号
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用！