

从后天起，持老的医保卡不能再看病了。

6月6日开始，除了学生持有的医疗保险卡可延长使用至今年12月31日外，在我市市级医保统筹区范围内（市本级、鄞州区、海曙区、江东区、江北区、镇海区、北仑区、大榭开发区、保税区、高新区、东钱湖旅游度假区），将全面停用医疗保险卡并启用社会保障卡就医。

记者 林伟
通讯员 吴小玲

老的医保卡后天起不能再用了

尚未申领社保卡的市民要抓紧时间，否则可能耽误看病

昨天，宁波市人力资源和社会保障局相关负责人就市民关心的问题进行了详细解读。“如有社保卡申领、使用等政策问题，还可拨打宁波市人力资源和社会保障服务热线12333咨询。”

要想不耽误看病，尚未申领社保卡的市民得抓紧时间了。

那么社保卡该如何申领呢？这名负责人介绍，社会保障卡的发行对象包

括全市范围内（指宁波市区、余姚、慈溪、奉化、宁海、象山6个参保区域）户籍人员，以及依法享受本市人力资源社会保障服务的非本市户籍人员。

如果是单位职工的话，申领流程为：

全市范围内各类用人单位（包括各类企业、机关事业单位、社会团体、民办非企业单位、个体经济组织）可由单位经办人员，通过社保卡网上申领系统，为单位的参保人员（包括在职职工和单位统一的退休人员）统一办理社会保障卡个人信息确认和申领手续。

如果是个人的话，申领流程为：

携带本人有效身份证原件、复印件及一寸彩色证件照一张，在全大市范围内就近社保卡经办机构、街道（乡镇）人力资源和社会保障站，办理社会保障卡个人信息确认和申领手续。

未成年人也可以申领社保卡

此外，未成年人也可以申领社会保障卡。申领时，需由监护人携带监护人有效身份证原件、公安部门出具的有效监护人与被监护人关系证明（如户口簿）、一寸彩色证件照一张，到就近社保卡经办机构、街道（乡镇）人力资源和社会保障站办理。

需要指出的是，由于社保卡需要绑定一家银行，因此，在申领社会保障卡时，个人可在工商银行、建设银行、中国银行、农业银行、浙江省农村信用社联合社、邮政储蓄银行、宁波银行等7家银行中选择其一。“这里我必须提醒的是，用人单位或其他机构不得替代或人为阻碍个人自由选择银行。” 这名负责人说。

宁波10人参加国家队集训备战里约残奥会

年龄最小的只有14岁

昨天，2016年宁波市残疾人健身季暨第二届聋人运动会在宁波市特殊教育中心学校开幕。这是一场特殊的运动会，会上没有哨声，没有欢呼声，但安静的赛场上一样精彩和激烈，且让人感动。

这次健身季和聋运会是为了迎接今年9月份的里约残奥会和备战明年的聋奥会。会上记者得知，宁波有10名残疾人运动员已在国家队集训，备战里约残奥会，其中年龄最小的只有14岁。

健身季为里约残奥会“暖场”

和往年有所不同的是，今年残疾人健身活动开展的时间从“周”扩展为了“季”。“目的是为了扩大

残疾人健身运动的覆盖面和受益面，丰富宁波市残疾人的文化体育生活，同时也为了迎接今年9月在里约举行的残奥会。”市残联一名干部说。

今年的健身季活动内容丰富，除了和开幕式一起举行的第二届聋人运动会，6-8月份，健身季还将开展基层残疾人体育健身活动、“特奥融合计划”——宁波融合滚球赛、诺丁汉大学公益骑行活动、市残疾人飞镖推广交流活动、市第九次全国特奥日活动、参加市全民健身日活动、市“迎奥运”残疾青少年游泳锦标赛等活动。

为了让更多的残疾人加入体育健身活动，残联还印发了《宁波市残疾人健身体育指导手册》，向全市推广首批25个残疾人健

身体育项目。

残疾运动员成绩骄人

在开幕式上，记者了解到，宁波市的残疾人体育工作一直走在全国前列。近几年来，宁波向国家队输出了22名优秀的残疾人运动员，尤其是2012年的伦敦残奥会，宁波5名运动员一共取得8金、1银、1铜的出色成绩，7人次打破5项世界纪录。

“今年在巴西里约热内卢举行的第15届残奥会，我市已有10名运动员在国家队集训备战，其中包括了游泳、田径、乒乓球、赛艇、射箭5个项目。”市残联干部告诉记者。

但很少有人知道，其实在2008年前，宁波的残疾人运动员是没有的。如何在这么短的时间内发掘出这么



开幕式上，聋哑学生在老师手语的指挥下，进行体育汇报表演。记者 王鹏 摄

多优秀的运动员，市残联组宣部调研员林军笑着说，除了通过各种学校、康复机构、选拔赛、新闻报道等方式，残联的工作人员不放弃任何发现运动员苗子的机会，比如在大街上看到体格健壮的残疾青少年，也会忍不住上去问两句。

林军说，“有一次我还因此闹出笑话，那天我看到一个年轻人左手插在裤兜里，以为他是肢残人员，于是直接就冲上去问，你左手情况怎么样？年轻人一脸诧异地把左手拿出来左看右看，随后疑惑地看着我，当时场面真的太尴尬了。”

但正是有这样锲而不舍的精神，这些年残联的工作人员发掘了好多明星残疾人运动员，比如杨洋、王益楠、黄成、朱丹丹、

陈懿、徐佳玲、姚攒等。

最小的徐佳玲本报记者跟拍了8年

今年参加里约残奥会国家队集训的10名运动员中，最小的徐佳玲只有14岁。

徐佳玲出生比较孤苦，4岁那年，一场意外的车祸夺去了她的左手。厄运并没有让小佳玲屈服，她一如既往地懂事坚强，尽可能自己吃饭、穿衣、洗澡，不增加妈妈和奶奶负担。

上帝在为她关上一扇门时，也为她打开了另一扇窗。失去了左手的小佳玲天生就有水感，没有正规学过一天游泳课的她，一到水里就像条小鱼一样，自如嬉戏，仿佛她天生就是为游泳而生。

妈妈看到小佳玲的天赋，在市残联、江北残联的支持下，将她送去正式学习游泳。对一个五六岁的孩子而言，训练有多艰苦和枯燥，平常人简直难以想象，但小佳玲坚持了下来。去年9月，在第九届全国残运会上，徐佳玲一人独得3金3铜，同时打破200米混合泳、400米自由泳两项全国纪录，成为在此届残运会上夺得个人金牌和打破全国纪录年龄最小的运动员。

从小佳玲6岁开始，本报摄影记者就一直跟拍她。这8年来为徐佳玲拍摄的照片，摄影记者都整理好，存放在一个文件夹内，“她小小身影背后的坚韧不拔，永远感动我。”

记者 胡珊
通讯员 范亚儿

何氏狐臭净——消灭腋臭、体臭见效快！

有狐臭，不用怕！用“何氏狐臭净”消灭狐臭，清爽一生！生活更自信，效果独特，五天用一次，方便！不影响正常生活，无年龄和季节限制。

“何氏狐臭净”1997年面市，全国热销，无色、无味、无毒、疏导汗液正常分泌，破坏脂肪酸偏高功能，绝不以香掩臭；无论以前采取过什么方式或者产品治疗狐臭失败，都不影响到何氏狐臭净的效果，品质胜过雄辩，消费者告别狐臭，才是硬道理！高科电码防伪，十多年品牌值得信赖！

郑重提醒：公司（厂方）未在网上销售，凡网购产品均为假冒产品，权益无保障。正规产品绿白包装上有“时代伟业”防伪标志，请到指定药店购买。特别注意包装和底部有打印“宁波专销”字样。

一次拥有、一身无忧 产品用了好，才是真正好！

咨询：13566051603，66193786（免费保密邮寄）

海曙：枫雁堂大沙泥街29号、宏昌参（解放南路311号）、信谊（解放南路55号）江北：白沙（人民路384号）江东：越丰堂（中兴路892号）民安（民安路521号）镇海：恒春药店（工农路27号）北仑：新城（新大路432号）鄞州：四明山（青年路214号）慈溪：泓德东方（三北大街18号）余姚：同济堂（阳明西路486号）宁海：华泰（气象北路10号）象山：益民（天安路27号）奉化：广平（惠政西路27号）

不拔甲、不裹甲、无痛祛除“灰指甲”

指甲变灰、分离、变空、变厚，是由真菌侵犯指甲的甲板或甲床引起的。得了灰指甲，不但自身交叉感染，还极易传染给我们的亲人和朋友。

“一周甲”皮肤抗菌涂剂，采用中草药知母、羌活等萃取制成，能穿透指甲层，有效抑杀致病真菌，并能预防真菌感染甲板，从而促进健康指甲的生长。

使用方法：涂抹真菌感染的坏甲，（不拔甲、不裹甲、无痛苦），用瓶盖下的毛刷沾本品液体涂抹在坏甲上，每天使用1-2次，新甲长出后仍需坚持使用，直至指甲完全长好为止。

寻找指甲变灰、变空、变厚、变形、分离等问题的朋友来店免费试用，直至满意为准。

免费试用地址：宁波市江东区宋家巷176号（兴宁桥东，日月星城东门） **咨询电话：**87894396

经销地址：海曙：信谊药店（解放南路55号）宏昌参药店（解放南路311号）**江东：**越丰堂大药房（中兴路893号，儿童公园西大门对面）民安药店（民安路521号）**江北：**万和大药房（槐树路102号）**鄞州：**邱隘中西大药房（镇中路136号）**姜山：**老百姓大药房（明山路115号）**集士港：**恒春大药房（集士西路6号）**五乡：**康旺药店（五乡菜场旁）**慈溪：**九九大药房（三北大街295号）**余姚：**东方大药房（阳明东路214号）**镇海：**永心药房（大西门路122号，西门菜场旁）**骆驼：**康旺大药房（慈海南路310号）**北仑：**新城大药房（新大路430号）**柴桥：**新城大药房（新桥南路159号）**奉化：**长生药店（东门路8号）**宁海：**华泰中西大药房（气象北路10号）**象山：**竣景堂药店（丹城建设路111号）**全大市免费送货，货到付款。** 浙卫消证字（2011）第0050号

灭杀蟑螂

卫生部一份报告显示，蟑螂能够传播几十种疾病，严重危害我们的身体健康。在宁波上市8年，一种国内新型的杀蟑螂灭卵“武器”——广洁杀螂胶饵，它根据蟑螂的食物共享习性传递药剂成分，一蟑中毒，巢内种群染病，造成蟑螂群族性死亡，让蟑螂断子绝孙。灭杀蟑螂，绿色安全环保，是宾馆、酒店及家庭灭蟑螂的好帮手。

实用新型专利号：ZL200420063513.9 **农药登记证号：**WP20090158

宁波地区特约经销单位：海曙：枫雁堂（大沙泥街29号），百姓健康大药房（尹江路46号）。江北：百姓健康大药房（人民路三院旁）鄞州：邱隘中西药店（镇中路138号）。余姚：东方大药房（阳明东路216号）慈溪：九九大药房（三北大街295号）宁海：华泰中西大药房（气象北路10号）奉化：长生药店（东门路8号）镇海：永心药店（大西门路西门菜场门口）北仑：新城药房（新大路432号）象山：竣景大药房（建设路109号）**咨询电话：15825563179**