

康乐老年俱乐部邀您加入

会员不仅享受多项服务,还能省钱呢



8月8日(下周一)开始,2017年《宁波老年》康乐老年俱乐部开始办理入会手续啦,加入俱乐部,您不但可以参加精彩不断的活动,享受丰富超值的服务,还能节省不少费用。

所有会员将获得2017年度《宁波老年》报卡一张,小礼品一份(感谢西御堂、尚善口腔、牙博士提供)

记者 徐丽文

2014年7月,康乐老年俱乐部成立,从001号会员到如今近万会员,我们的朋友越来越多。您的加入,对我们是最大鼓励和支持。

为了回报广大读者的信任,新年度会员将给您

更多陪伴,更多选择,更多精彩。老会员9月15日之前续费仅需60元,新会员只需80元,就能订阅明年全年的《宁波老年》。此外,您只需加100元,即可获赠两条旅游线路或一门兴趣课,加250元可同时享受旅

游套餐和兴趣课套餐,总价值超过800元。欢迎大家加入到康乐老年俱乐部的大家庭中来。

今年,我们还将联合浙商银行行为会员定制一张“甬耀银辉银行卡”,这是宁波历史上首张老龄银行卡,

同时也是康乐老年俱乐部纸质会员证的升级版。未来,您将使用这张卡参与我们的一系列免费活动。

只要您办理了2017年的人会手续,还可参加我们的年度大奖抽奖,有机会获得价值最高5000元的奖品。

加入会员可抽取年度大奖

入会后,2017年1月份,我们将在2017年度的会员中进行抽奖,奖品为:

一等奖:价值5000元的金条一根(1名)

二等奖:价值4000元的海外旅行(3名)

三等奖:价值1500元的保健品一份(5名)

四等奖:价值600元的洗牙券(10名)

五等奖:价值100元的超市卡(20名)

六等奖:价值30元的代金券(100名)

.....
别急,奖品还在不断

增加中,赶紧行动吧!

参与方式:从8月8日(下周一)起加入康乐老年俱乐部,获得会员编号,即可参加年度大奖抽取活动。

报名地址:

1.灵桥路768号宁波日报报业集团一楼宁波老年生活馆(原东南商报发行部。87682666、87682148 除双休日外)

2.海曙区环城西路南

段141号宁波老年读者生活馆(27857788)

温馨提醒:会员办理时,请带上身份证和会员证。

微信号:nbklln(宁波老年)
监督电话:87682567

会员类型	基础	旅游/兴趣课套餐(二选一)	VIP套餐
老会员	60元	160元	310元
新会员	80元	180元	330元

(兴趣班具体内容请见今日《宁波老年》07版)

葡萄别和这些东西混着吃

现在正是葡萄上市的季节,葡萄甜美多汁,是很多人心头爱。据研究,葡萄的营养价值非常高,具有滋补肝肾、补血益气、健脑养神、防便秘的功效,是气血两虚、肺虚咳嗽、贫血等患者非常适合的康复营养佳品,葡萄中还含有较多的酒石酸,有帮助消化的作用;葡萄皮也是一个宝,含有比葡萄肉更丰富的白藜芦醇,具有降血脂、预防动脉硬化、增强免疫力等作用,尤其是紫葡萄皮中的

黄酮类物质,还有降低血压的功效。鄞州二院药剂科章医生提醒,葡萄虽好,但也不能随便乱吃。

大家都知道,柿子不能和螃蟹一起吃,这是因为柿子中含有鞣酸,蟹肉富含蛋白,二者相遇,凝固为鞣酸蛋白,会妨碍消化功能。葡萄吃起来酸涩的感觉其实就是鞣酸的味道,如果葡萄和螃蟹,或者海鲜一起大量食用,也会有柿子和螃蟹同食的中毒风险。所以进食葡萄和海鲜,最好隔开四个小时。

葡萄和牛奶也最好不要一起吃。葡萄会强化肠胃的酸度,牛奶难以消化吸收,严重者还有可能导致腹泻。

鞣酸就像一块“吸铁石”,如果您正在吃补铁药和补钙药,也不要和葡萄一起吃,因为其中的铁和钙都会被鞣酸吸走,铁和钙还会凝固在一起,变成结石。建议隔开半小时后再吃。

吃葡萄后立刻喝水,不到一刻钟可能会引起腹泻。因为葡萄与水、胃酸

急剧氧化、发酵,加速肠道蠕动,就会产生腹泻。

葡萄含有酒石酸等酸性成分,它会改变肠胃酸碱度,影响药物的吸收。治疗泌尿道感染的磺胺类药物,在碱性环境下溶解度大,但在酸性环境容易结晶。一些消化酶类药物,在碱性环境下能够发挥良好的作用,但在酸性过强环境下则容易被破坏,从而失去疗效。上述药物最好也与葡萄隔开半小时再用。

记者 陆麒雯
通讯员 谢美君

相关链接

宁波葡萄采摘攻略

长石九龙葡萄基地
面积近百亩,休闲凉亭、采摘大棚修建于东排大河旁,风景秀丽,是休闲旅游的好去处。有一种碧绿色的葡萄绝对值得一尝:看似青涩,实际却分外甘甜,有着特殊的清香味,吃再多也不腻。它名字很特别,叫“99-5”。另外还有金手指、甬优1号、巨玫瑰、醉金香、美人指、夏黑等优选品种。

每年七月中下旬开始,这里的葡萄全面进入成熟的季节。

地点:镇海九龙湖长宏村黄杨自然村

天宫庄园

庄园包括12000平方米的植物世界,以及葡萄园、草莓园、梨园、蓝莓园等高品质绿色观览基地,集新农村展示、文化旅游、亲子游乐于一体的

“都市里的村庄、城市中的花园”。

地点:鄞州区下应街道湾底村

涌优农庄葡萄园

该葡萄园采用杭州湾生态牧场有机肥种植,葡萄果肉香甜可口,风味浓。如果带小朋友去,还有农庄的乐园可以玩,还有小奶牛可以看,是周末放松的一个好去处。

地点:江北区洪塘江北大道牛奶集团

味香园葡萄农庄

宁波市最大的葡萄生产基地,种植面积1.15万亩,40多个品种的葡萄。这些葡萄用肥来自遥远的以色列死海,美味更是入口难忘。

地点:余姚市临山镇兰海村

记者 陈韬 整理

《宁波老年》读者团走访养老院之 走进步韬益寿院 世外桃源 隐在田间

“绿树村边合,青山郭外斜。”用这句话来形容坐落在江北区慈城镇黄山村西王岙的步韬益寿院再合适不过了,村庄错落,绿树环抱,青山相伴……在这如诗如画的世外桃源安度晚年,已经成了不少老年人的选择。自去年5月开业以来,这里的人住率已经超过了三分之一,老人平均年龄高达82岁。近日,《宁波老年》读者团来到这家充满田园风光的养老院实地探访。

步韬益寿院的每层楼都设有一间公共浴室。“每个房间都有自己的卫生间,公共浴室的意义又何在?”读者陈国富不理地间。工作人员解释,宽敞的公共浴室便于多位护理人员协同对严重失能老人进行彻底清洁,保证安全的同时也增加老人入浴的舒适性、保暖性。

据悉,慈城镇社区卫生服务中心的医生每周都会为老人们问诊、配药,老人们的一些小病小痛都可以解决。如果老人突发急症,离妇儿医院北部院区也不过10多分钟的车程。为了加强失能、半失能老人的康复训练,院内还设有专门的康复锻炼室。下肢功率车、减压式踏步器、训练阶梯等专业设施都已具备。

《宁波老年》读者团走访养老院活动还将继续开展,感兴趣的读者请关注《宁波老年》相关信息。咨询电话:87682666。

记者 陆麒雯
实习生 陈珂



扫一扫关注
“滚蛋吧,肿瘤君”
《甬爱会》



扫一扫关注
《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部QQ群
274295074