

市老龄事业发展“十三五”规划发布

将大力实施“老年保障深化”等五大工程

本报讯(记者王佳 通讯员梅薇)日前,市老龄工作委员会发布了《宁波市老龄事业发展“十三五”规划》(以下简称《规划》),未来5年,宁波将及时、科学、综合应对人口老龄化,坚持经济社会同步、体制机制创新、事业产业并举、地区部门协同的原则,全面构建现代老龄事业发展体系,在更大范围、更高水平上实现老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐。

《规划》对老年社会保障、基本养老服务、医养结合服务、老年

精神文化生活以及宜居环境建设等提出了具体指标,包括户籍人口城乡养老保险参保率达到95%,失能、失智、失独、重度残疾、高龄独居等困难老年人享受政府补贴服务人数比例达到5%,城乡社区居家养老服务设施覆盖率100%,每百名老人养老床位数达到5张,养老机构医疗卫生服务覆盖率100%,老年人为主体的重点人群的家庭医生签约率70%以上,护理型床位占机构床位比例50%以上等。

“十三五”期间,我市将大力实施“老年保障深化”“养老服务提升”“乐享晚年幸福”“适老优老敬老”“老龄产业培育”等五大工程,着力推进老年社会保障、社会养老服务、老年精神文化、老年友好环境、老龄产业五大体系建设。其中,完善基本养老服务保障制度、推进长期护理保险制度试点、拓展城乡社区居家养老服务网络、促进医养融合发展、推动智慧养老服务发展、推进老年友好环境建设等是“十三五”时期的亮点。

暖意归来 气温回升

周三迎“冬至”

本报讯(记者厉晓杭 通讯员虞南)上周末的灿烂阳光,一扫先前的寒意,让人感到冬日的温暖。新的一周开始,甬城气温继续回升,最高气温可达18℃,不过阳光又玩起失踪,阴雨天再次归来。

“吃了冬至面,一天长一线。”本周三,我们将迎来24节气中最重要的节气之一——冬至。这一天北半球得到的阳光最少,比南半球少了50%。北半球的白昼达到最短,且越往北白昼越短。

“冬至大如年。”古人认为,自冬至起,白昼一天比一天长,阳气回升,天地阳气开始兴作渐强,代表下一个循环开始,

是大吉之日。“冬至”又称“小年”,一是说年关将近,余日不多;二是表示这个节气的重要性。经过数千年的发展,“冬至”已形成了独特的节令食文化。北方地区有冬至宰羊,吃饺子、吃馄饨的习俗,南方地区在这一天则有吃冬至米团、冬至长线面的习惯。

根据预报,今天多云到阴,局部有小雨,今天傍晚到夜里转阴有雨,明天阴有小雨;今明两天近海海区局部有雾;21日到22日阴雨天气为主,23日到24日多云。22日前我市气温明显回升,最高可达18℃,最低逐渐上升为12℃至14℃;22日起受冷空气影响,气温则逐渐回落。

公益项目 送养生

前天,艾灸公益项目志愿者来到鄞州钟公庙街道后庙社区,无偿为老年人、社区志愿者、外来保洁员进行养生艾灸,帮助她们消除疲劳,调节身心。

(丁安 陈存萍 摄)



新增免费开放的健身场馆 江北“体育强区”步伐加快

本报讯(记者徐欣 江北记者站张落雁 通讯员杨程)江北区迪卡依主题公园近日开始向公众免费开放。该项目位于江北区洪塘街道孙洋路665号(宁波技师学院旁),占地面积11304平方米,包括体育用品商场、向公众免费开放的体育健身活动场馆、体育步道及其他休闲、餐饮配套设施。

“新一代自建商场的启动,期待为宁波甚至中国大众运动市场带来更多可持续发展的绿色能量。”迪卡依洪塘店相关负责人表示,据悉,这是迪卡依华东区最大门店。该店的另一亮点在于丰富的运动资源和文体活动组织,除营业区域配备有完善专业的试用区域外,迪卡依商场提供免费运动场地,包括篮球场、乒乓球练习场、羽毛球练习场,未来还将组建青少年轮滑俱乐部,所有的户外运动场地和配备的运动器材将向大众无偿开放。每年根据不同季节,迪卡依会整合内外资源,组织登山、游泳、跑

步、羽毛球、射箭、轮滑等体育主题活动。

近年来,江北“体育强区”步伐不断加快,宁波奥体中心、宁波小球训练基地等体育项目正如火如荼地建设中。全国山地竞速挑战赛、宁波山地马拉松比赛、全国女子桥牌俱乐部联赛、全国“决战名山”象棋冠军挑战赛总决赛……江北已承接多次国家、省、市各级各类赛事,为广市民献上体育盛宴。

“让体育成为一种时尚,成为一种生活习惯,成为生活的必需品”的理念已在江北各地蔚然成风。

江北区体育事业和商贸业发展走向纵深。据了解,今年以来,全区社零指标保持稳定发展的良好态势。前十个月实现限上社零151.6亿元,同比增长17%,高出全市平均7.6个百分点。全区有单项体育协会16个,社会体育指导员1790人,8个街道(镇)均被评为省体育先进街道(镇),70%以上的村(社区)建成篮球场和乒乓球房,健身路径实现了全覆盖,人均体育活动面积3.22平方米。

从“双十一”淘到“双十二” 不少网购达人患上了“干眼症”

本报讯(记者陈敏 通讯员周红意)记者近日从我市多家医院了解到,近一周来,眼科门诊增加了不少因眼睛干涩、酸痛、怕光前来医院就诊的年轻人,他们中多为“淘宝达人”。

这些“淘宝达人”得的是干眼症,症状轻的出现眼睛干涩、疲劳,严重的表现为刺痛、畏光、异物感。

32岁的“网购达人”小云就是其中一个。小云告诉记者,早在11月初她就已经在为“双十一”

预热了,基本上每晚睡前会拿出手机淘上两三个小时,到了“双十一”那天,小云一共为自己添置了30多单货品。“双十二”来了,小云决定继续“战斗”。“只要一有空,我就拿出手机来淘宝,还帮家人和朋友淘。”小云告诉记者,时间长了,眼睛出现胀痛感,她用了点眼药水,睡一觉,第二天基本就好了。来就诊的前一天早晨,小云起床后不仅感觉眼睛酸痛、模糊,还出现了畏光、头痛等症状。该院眼科主任医师李志国检查后发

现,小云不仅双眼结膜充血,而且还引发了“干眼症”。

李志国说,用手机上网导致的干眼症是视频终端综合征的表现,是典型的蒸发过强引起的干眼症。长时间用电脑者、办公室人员、佩戴隐形眼镜者这几类人群尤其要警惕干眼症。“眼睛正常情况下每分钟眨16次,使用电脑手机后每分钟眨2至4次,长时间阅读等导致眨眼次数下降,每分钟只有两三次。长时间开眼,导致水分大量蒸发,眼睛就会出现诸多不适

症状。”

“很多人眼睛不舒服就到药店随便买一支眼药水,以为能起到缓解疲劳的作用,实际上适得其反。”李志国说,有些眼药水中含有防腐剂,如果浓度过高,眼部反而会增加不适感。他建议使用手机较频繁者15分钟左右要适当休息,使用电脑30分钟后要向远处望一会儿;使用过程中要注意多眨眼,多吃新鲜蔬菜和水果。如眼睛出现酸痛、畏光等不适感,要及时上医院查看,切勿随意自行用眼药水。

宁波首例白内障屈光手术成功完成

本报讯(记者陈敏 通讯员朱颖)日前,62岁的奚女士在市眼科医院接受白内障屈光手术,患者的手术采用目前世界上先进的飞秒激光白内障超声乳化手术和三焦点人工晶体植入技术,真正获得了白内障手术后的全程视力。据悉,采用这项屈光手术技术在宁波还是第一例,与国际先进技术同步。

据市眼科医院常务副院长、主刀医生袁建树主任医师介绍,患者由原来左眼0.2的视力,达到看远、中、近视觉理想水平,术后

第二天,远视力为1.0、中视力为1.25、近视力为0.8,达到全程的理想视力。

据袁建树介绍,随着人们生活质量的改善和对视觉质量要求的提高,越来越多的白内障患者渴望手术后能获得高质量的全程视觉功能,希望能和做近视激光手术一样,不用戴眼镜就能够看远中近的良好视力。市眼科医院采用的飞秒激光白内障超声乳化手术及三焦点人工晶体植入技术正好满足了患者的这一要求,真正实现了白内障手术从传统的复明手术向高端屈光手术的转变。

面对校园欺凌,忍气吞声还是以牙还牙? 沈健老师的主题班会展示课捧回了全国一等奖

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员刘波)最近,发生在北京中关村二小的一桩校园欺凌事件又一次将“校园欺凌”这个问题呈现在公众面前。面对校园欺凌,学校和老师如何应对?日前,在全国第七届中小学主题班会课现场展示会上,镇海区古塘中学一位班主任巧用主题班会课化解这一难题。

镇海区古塘中学的沈健老师通

过主题班会课,让学生对校园欺凌这一现象展开讨论、辩论,从而让学生拒绝做“校园欺凌”的实施者,在遭遇“校园欺凌”时,能有效保护好自己。在班会课上,沈老师让学生观看国内发生的校园欺凌的视频,让大家认识到校园欺凌的危害。他还精心设计了一起学生在校内因为不小心碰撞引发矛盾而升级的“校园欺凌

事件”,让同学们以此为话题进行讨论——面对校园欺凌事件,是以牙还牙还是忍气吞声?讨论后,沈老师又播放了对校内同学、教师、家长和民警的采访视频,让大家了解各界对校园欺凌的看法。最后,他和同学们一起总结了预防校园欺凌要注意的事项。

今年上半年,沈健老师的这堂班会课在宁波市中小学主题班会课

评比中,获得了特等奖。在10月27日宁波市第七届中小学主题班会课观摩会上,沈健老师的这节课已向全市的同行进行了展示。在刚刚结束的全国第七届中小学主题班会课现场展示会上,沈健老师给安徽淮南的学生上了课,并获得了全国一等奖。古塘中学也充分利用沈健老师这节课的资源,面向全校学生开展预防校园欺凌的教育。

红杉林护绿

12月15日,由不同职业、不同年龄段组成的健行户外俱乐部成员十余人来到余姚四明湖红杉林,对游客随意丢弃在林间的垃圾进行捡拾。他们希望通过自己的行动唤起人们的环保意识,珍惜自然资源。

(通讯员 周舟 摄)



房地产出让挂牌公告

一、受委托,对以下5套房产进行公开挂牌出让:

标的序号	标的名称	建筑面积(m ²)	房屋规划用途	土地用途	出让底价(万元)	保证金(万元)
1	天境花园5幢13号2101室	134.23	住宅	出让	257.9	25.79
2	和美城广场46号9幢20-3	79.3	商务、办公	出让	69.6	6.96
3	海外滩花苑3幢9号2306	88.82	住宅	出让	136.2	13.62
4	象山石浦凤栖路134号	82.87	住宅	出让	64.2	6.42
5	宋诏桥南兴新村3号(28幢)501室	64.71	住宅	出让	69	6.9

二、出让标的详细信息、受让条件、重大事件及报名手续等详见:
宁波市产权交易中心网址: <http://www.nbcqjy.org/>、
<http://www.nbcqjy.com/>
宁波市国资委网址: <http://www.nbgz.gov.cn/>
宁波市公共资源交易中心网址: <http://www.bidding.gov.cn/>

三、转让方式:在公告期间,若产生两个或两个以上意

向受让人,将采用互联网多次网络报价方式进行公开竞价交易,竞价网址 www.nbcqjy.com 点击网络竞价系统,网络竞价会时间2017年1月4日14时30分。若只有一个意向受让人,将以不低于挂牌底价转让。

四、展示时间:标的1和标的2看样时间2016年12月26日下午2时至4时;标的3和标的5看样时间2016年12月27日下午2时至4时,看样请提前1个工作日登记。标的4请意向人自行前往看样。

五、咨询及报名时间:公告日起至2016年12月30日15时前请凭有效证件(身份证或营业执照副本、法人身份证等)到宁波市产权交易中心办理报名手续,保证金须在报名截止时间前到达宁波市产权交易中心指定账户(户名:宁波市产权交易中心;开户行:建行宁波市分行营业部;账号:3310 1983 6710 5050 0089)。

六、联系方式:
电话:87196738
地址:宁波市江东区宁穿路1901号市行政服务中心办公楼三楼315室

宁波市产权交易中心
2016年12月19日

宁波市高桥镇蒲家村蒲家兰庭安置房分房抽签公告

宁波市高桥镇蒲家村蒲家兰庭安置房已具备交付条件,为公正、公平、公开有序地做好安置房交付工作,现将有关事项公告如下:

一、安置对象:蒲家村范围内已签订房屋拆迁补偿协议且房屋已腾空搬迁的被拆迁户;

二、抽签时间:2016年12月24日、25日,上午7:30开始,具体时间安排如下:12月24日抽签套型为:64.51m²、70.01m²、75.12m²、80.19m²、100.4m²,截至当天抽签结束;12月25日抽签套型为95.35m²、111.8m²,截至当天抽签结束;

三、抽签地点:高桥镇中心小学(高桥镇新丰路);

四、本次抽签凭本人身份证和抽签分房通知,因场地有限,每套房屋每次入场只限一人,入场时请

随带拆迁人身份证原件和抽签分房通知;如委托他人代理,除上述资料外,还需随带分房抽签委托书和受托人身份证原件;

五、被拆迁人本人或受托人凭随带证件入场后,应听从工作人员安排,自觉遵守并共同维护现场秩序;

六、被拆迁人本人或受托人必须按时参加分房抽签,未到场参加分房抽签的,按高桥镇蒲家村股份经济合作社核定套型在剩余房源中抽签确定安置房源;

七、本公告统一抽签之日为安置房交付之日;

八、本次安置分房抽签过程由浙江省宁波市鄞源公证处现场公证。

特此公告,请相互转告。

宁波市海曙区高桥镇蒲家村股份经济合作社
2016年12月19日