

# 我市启动重点人群结直肠癌筛查项目

## 50周岁-74周岁的市民请别错过这一机会

本报讯（记者陈敏）记者前日从鄞州区疾控中心获悉，全区开始全面启动高危人群结直肠癌免费筛查工作，该中心将通过问卷调查的方式，评估目标人群结直肠癌患病风险，并为重点人群免费提供粪便潜血试验检测及肠镜检查。

重点人群结直肠癌筛查是浙江省政府2020年的民生实事项目之一。目前，我市10个区县（市）已陆续启动重点人群结直肠癌筛查项目。该项目确定的目标人群为50周岁至74周岁的我省户籍居民，项目内容包括针对目标人群的宣传发动、知情同意书的签署、筛查登记、问卷调查和风险评估、免疫化学法粪便潜血试验、筛查结果告知、高危人群肠镜检查（医疗保

险或其他方式支付）及随访管理，年惠及人群超过20万人。

在中国，结直肠癌发病率和死亡率居高不下，从2000年到2011年，我国的结直肠癌发病率每年平均以1.3%的速度增长，死亡率在男性和女性中分别以1.6%和0.5%的速度递增，85%以上的结直肠癌发现时已属晚期，即使经过手术、放疗、化疗、靶向治疗等综合治疗，患者的5年生存率仍低于40%。

根据宁波市疾控中心统计，2019年，我市恶性肿瘤发病率前5位依次为肺癌、甲状腺癌、结直肠癌、胃癌和乳腺癌，男性发病率高于女性，城市高于农村。报告发病率随着年龄增加呈现上升趋势。死亡率前5位依次为肺癌、胃癌、肝癌、

结直肠癌、肝癌和胰腺癌，男性死亡率高于女性。

为降低我省结直肠癌的死亡率和发病率，省政府将重点人群结直肠癌筛查列为2020年民生实事项目。

按照《宁波市重点人群结直肠癌筛查实施方案》，我市将为目标人群提供5年一次结直肠癌筛查服务，2020年12月底前，我市将完成15200人的肠镜筛查。

和其他区域不同，鄞州区的筛查目标人群为40周岁-74周岁浙江省户籍居民，而且后续的结肠镜检查是免费的。按规定，居民需要携带本人身份证到指定招募机构进行筛查，对符合条件的居民进行登记并签署知情同意书，登记内容包括居民基本信息和联系方式，并录入

浙江省相关平台。

“我们会给居民一份《浙江省重点人群结直肠癌筛查风险评估问卷》，对其开展结直肠癌患病风险评估。”鄞州区疾控中心健康教育与慢性病防制科科长陈奇解释，如果问卷评估为高风险，或者2次粪便潜血检测任意一次结果为阳性，定义为筛查阳性。

筛查结束后，基层医疗机构医生将结合居民电子健康档案、肿瘤登记等，对所有筛查进行跟踪随访，获取其健康状况。动员筛查阳性的居民进行结肠镜检查，对未进行结肠镜检查的居民进行密切随访，引导其尽早就诊。对筛查发现的腺瘤和癌症患者，定期进行生活方式干预和康复情况随访。

# 我健身 我快乐



前天，迎接我国第12个全民健身日暨庆祝慈溪市成功创建“全国老年太极拳之乡”“全国老年柔力球之乡”老年体育健身展示大会在该市体育中心举行。健身腰鼓、柔力球、排舞、太极拳、抖空竹、健身秧歌等健身节目展现了老年朋友健康时尚的精神风貌。（林松根 严龙 摄）

# 庆“8·8”全民健身日 千名跑友欢乐健康跑

本报讯（记者林海 实习生张雨倩 通讯员胡骏）昨日傍晚，2020宁波市“8·8”全民健身日系列活动启动仪式在五一广场举行，一场安利纽崔莱健康跑在美丽的东部新城生态走廊拉开帷幕，近千名跑友以欢乐健康跑的方式庆祝我国第12个全民健身日。

本次健康跑活动不计时间，不计名次，以分组分批次方式先后进行。当天下午，以亲子、家庭参与为主的合家欢乐跑组率先开跑，参与者先跑进宁波城市展览馆，再沿后塘河顺时针跑至五一广场西楼结束。随后是健身跑3.8公里组和8.8公里组，以跑步爱好者为主，

跑友跑过开阔亲水的生态走廊，跑过林荫葱郁的公园。最后，所有完成跑程的跑友领到自己的完赛奖牌和完赛奖品。

“此次全民健身日系列活动我市各区县（市）联动，策划近百场活动、囊括50余个体育项目，惠及群众几万人，目的是进一步增强人民群众的健身意识和健康意识。”市体育局相关负责人表示在举办形式上，这次尝试引进了社会力量，取得了较好效果。

据悉，我市10个区县（市）当天还分别举办了武术、健身气功等多种健身活动，有数万市民群众参与其中。

# 清凉一夏

昨天是我国第12个全民健身日。当天下午，宁波奥体中心游泳馆内，许多市民前来游泳健身。据介绍，宁波奥体中心在全民健身日当天限时免费开放，让市民可以在家门口享受健身的乐趣。（王鹏 王涛 摄）



# 垃圾分类红黑榜

记者 张凯凯  
通讯员 陈红 钱子萱

家住东海明园的王女士怎么也想不到，自己竟也有不得和楼道垃圾桶“断舍离”的一天。去年6月，刚得知这个消息时，她的第一反应是不解：为什么？这个垃圾桶已经用了9年，早就习惯了。随即心头又涌上一阵不忿：凭什么？每层一个垃圾桶是我们这个高端小区的“排面”，怎么能说撤就撤？

为此，当社区垃圾分类宣传员上门沟通时，王女士毫不客气地给了“闭门羹”。

东海明园小区交付于2010年，共有18幢高层、844户居民，是北仑新碶街道玉兰社区的高档小区。从交付那天起，物业为每幢楼每一层都配备了一个240升标准垃圾桶。2013年，为配合垃圾分类

推进工作，小区的每一层又增加了一个垃圾桶，以便居民分类投放厨余垃圾和其他垃圾。

“光楼道上的垃圾桶就有800多个，再加上小区地面的垃圾桶，整个小区垃圾桶数量突破了4位数！”玉兰社区居委会主任邵晓红说。垃圾桶多了，问题也多了：保洁员清理难度大，一个人管3幢，一天清理两遍，几乎没有休息时间；电梯运输垃圾空气差，保洁员上下楼时，少不了被抱怨两句；垃圾袋的成本高、利用率低，按0.6元一个来算，一天得浪费掉四百五十元……

解决这些难题，撤桶并点是唯一出路。

去年9月，东海明园小区将撤桶并点提上日程，准备将地面上、楼道口的垃圾桶全部撤掉，在地下室设置25个垃圾投放点。撤桶并

# 东海明园撤桶记

点方案公示之初，并没有在小区居民中翻起浪花，但当10月8日所有桶撤除后，居民的反映如潮水般涌来：撤桶后要出门扔垃圾不方便；保洁力度小了，物业费是否要减少……“他们要求把桶再放回去。有些居民索性把垃圾直接扔在了楼道或小区道路上。”回忆起撤桶之初的“阵痛期”，小区保洁主管李贵荣记忆犹新。

所幸，东海明园有一群“刚柔并济”的志愿者。年逾古稀的钱师傅是“走心”一派的代表，他一直坚信只要捡一次、再捡一次，居民一定能感同身受，有所改变。相比之下，潘阿姨的沟通方式则显得更“强硬”：“今天我们帮您清理，明天我们还帮您清理，但是事不过三，您要是再坚持丢在楼道里，那我们就当没看见，留给您自己糟心了。”

大半年以来，东海明园的志愿者们始终坚持定期入户指导工作，居民的源头垃圾分类质量日益提高，连一开始抗拒的王女士也有了明显的转变。8月初，王女士所在的楼道被评上了东海明园的垃圾分类“诚信体系”公示榜上，她的家庭被贴上了一个红色的“大拇指”标签。

“现在回过头想想，每层楼设置垃圾桶这么浪费的事情，哪里值得炫耀了。尤其是疫情暴发以来，我们全家人认为健康才是最重要的，把垃圾桶放在楼道里，一点也不卫生。”王女士表示。

如今，东海明园小区每月定期开展“明星楼”“领航之星”评比，同时试点运行“定时定点”投放模式，更多居民在垃圾分类中收获了认同感和满足感。

# 拿下多个国家级比赛大奖，收到3所英国高校录取通知

## 这名职校学霸好厉害

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员王国海）今年9月，贺子墨即将前往英国中央兰开夏大学攻读本科。这个有想法的大男孩毕业于浙江纺织服装职业技术学院，是师生眼中不折不扣的时尚达人和超级学霸。

从2017年入校，他连续三年参加宁波国际服装节，从穿衣助理做到后台负责人。通过这个平台，他认识了不少圈内知名时尚大咖，开阔了眼界，提升了时尚敏锐度，在浙纺院老师的指导下，他的作品拿下了一个个国家级比赛大奖，连续两年获得浙江省政府奖学金，是浙江省优秀毕业生。

去年3月，他通过浙纺院国际合作项目，前往英国曼彻斯特城市大学交流学习，由此开启了他英国留学的梦想。今年上半年，他收到了3所英国大学的录取通知。

学术基础和批判性思维能力给我留下了深刻的印象。他对知识有较深的理解，经常能提出很好的问题和话题进行深入地讨论。他还善于吸收新概念，对复杂问题做出快速反应。他经常比其他学生“走得更快。”贺子墨的班主任姚其红写给英国高校的推荐信中，这样评价他。

时髦、酷、帅、炫……是贺子墨给人的第一印象。其实，他是个热爱艺术、擅长深度思考的学霸。“读初中时，我就找到了方向，做个服装设计师。”贺子墨是北仑人，当年中考成绩能上普高，但他依然选择职高，选择了浙纺院。

“这里的老师本身就是纺织服装界的大咖，有海外学习背景，在校内有工作室、理念和设计一点不输国外的设计师。去年到英国做交换生，我们班30多个人，我是唯一的中国人，是班级第一名。”贺子墨说，他虽然毕业了，但还在浙纺院宁波废旧织物创意再造推广中心帮忙。



# 盛夏甬城朝霞美

昨天，甬城天际呈现彩霞满天的壮观景象。当天清晨，绚丽多姿的朝霞将盛夏的城市装扮得美丽夺目，令人陶醉。（周建平 摄）

# 一天中晚餐两顿 宁海岳井村志愿者为空巢老人送餐上门

## 暖新闻

本报讯（记者孙吉晶 宁海县委报道组徐铭锋 通讯员惠晓阳）龙头鱼、炒时蔬、冬瓜汤……昨日中午，宁海县长街镇岳井村的居家养老服务站一片忙碌景象，志愿者们边照着菜单烧菜，边把烧好的饭菜打包好，挨家挨户地给空巢老人送餐。不一会，村里19位老人便吃上了热腾腾的饭菜。

岳井村60周岁以上老人有640人，其中80周岁以上老人90人。“由于行动不便加之缺少亲人照顾，部分高龄老人一日三餐成了问题。”据岳井村党支部书记蒋光锋介绍，2017年他们投入100万元建起了综合居家养老服务站，让老人们能在这里吃上饭菜。针对行动不便的老人，今年7月，村里号召村新时代文明实践站的志愿者们，每天为他们配送中餐和晚餐。

岳井村村民蒋安振今年92岁，他是第一批享受“送餐上门”服务的空巢老人，综合居家养老服务站

根据他的口味，制订了菜单进行烧制。“年纪大了，身体不好，不会做饭烧菜，多亏了志愿者送餐上门。”蒋安振说，之前儿女们为他预订了快餐，不仅价格高，口味也不怎么好。得知村综合居家养老服务站推出“送餐上门”服务，他第一时间报了名。“两菜一汤、荤素搭配，很符合老年人的口味。”蒋安振边吃边为服务站的配菜服务点赞。

“原先安排了两名志愿者，为十几位老人送餐。”岳井村综合居家养老服务站负责人张友存表示，随着报名人数增多，加之岳井村地域面积大，有时候送餐就会“迟到”。面对这一难题，张友存想到了空巢老人互帮互助新模式，让一些身体健康的老年人加入送餐队伍。这个模式一推出，吸引不少老年人报名，66岁的蒋振利就是其中一位。每天中午时分，蒋振利都会准时出现在综合居家养老服务站，和志愿者们一起送餐。“我也是空巢老人，趁着身体还好，给村里行动不便的老人做点力所能及的事。”他说，还有村民向综合居家养老服务站捐赠蔬菜。

# 让更多“吾家大学堂”融入老年人生活

## 民声

郑建钢

近日，海曙区望春街道五江口社区老年大学“吾家大学堂”成立，在家门口就能学到特色课程，此举受到社区居民点赞。

老年大学需求非常强烈，供给远远不足，再加上老年大学收费低廉的公益性优势，“一座难求”堪比幼儿园入园难，要想在老年大学抢占一席之地困难重重。有的深夜11点排队也抢不到一个入学名额，有的连续3年排队报名还是没有排上，有的线上报名却遭遇“秒杀”甚至系统崩溃……

在全国性的老年大学普遍遭遇入学难的当下，五江口社区另辟蹊径，教学资源下沉，把老年

大学办到了居民的家门口，使得有求学需求的老年人足不出社区就能实现老有所学的愿望，是一个很好的创意。

家门口的老年大学有报名易、离家近、熟人多、互动快等优势，能够满足更多的老年人老有所学、老有所乐的愿望，并不断缩小自己与社会的鸿沟，拉近与年轻人的距离，进一步融入当下社会，紧紧跟上时代的步伐。

因此，除了动员更多的社会力量办好老年大学外，“吾家大学堂”作为老年大学校本部的派出机构，能够方便更多的老年人就近入学，让老有所学、老有所乐落到实处，这应该作为“文化养老”新模式得到更多的推广。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）