



一封感谢信引出一段温情故事

义工朱大姐5年细心照顾独居老人

□记者 王思勤 通讯员 毛一波 欧阳媛斐

前天上午，海曙汪弄社区独居老人范定甫、赵金娣的三个女儿来到社区居委会，递上了一封感谢信，感谢一位叫朱国香的义工，并给朱国香送了一面锦旗。



范家三姐妹和朱大姐(左一)。 记者 王思勤 摄

感谢信引出温情故事

信中这样写道：家父范定甫94岁高龄，家母赵金娣也87岁高龄了，子女们都散居在镇海、鄞州、绍兴等地，致使两位老人一直独居贵社区，对二老的照顾也是心有余而力不足。就在我们为难之际，汪弄社区开展关爱独居老人行动，义工朱国香每天上门为我们父母义务服务，解除了我们的后顾之忧……

记者在现场看到，范家三姐妹和朱国香坐在一起，亲密地聊着天，三姐妹更是称呼朱国香为“大姐”，“这么多年相处，她老早是我们的大姐了，从今后，我们更是一家人。”

五年悉心照料独居老人

最让范亚奋感动的是有一年台风天，当时，汪弄社区里的积水已经漫过了膝盖，她整天都在父母家中照顾，就想让朱大姐歇一歇。没想到，朱国香卷起裤腿，拄了根棍子，蹚着大水赶过来。“我一开门看到她这样，整个人都呆住了。我问她为什么还过来，大姐说，她不来心里一直放不下，过来了，就安心了。”

今年3月、4月，范定甫老人两次病重住院，范家姐妹忙不过来，朱国香主动帮忙，除了照顾卧床在家的赵金娣阿婆外，还烧好一天三顿的饭菜让三姐妹带到医院。

“我爸以前就动过好几次手术，肠胃不好，又喜欢吃

朱大姐：这都是义工应该做的

面对感谢信和锦旗，朱国香十分惊讶，她对记者说，她所做的，都是义工应该做的。

“我退休以后，看到社区招募居家养老义工，就报了名，还参加了培训。最初，社区给我安排了三户老人，依次走访照看，范家是第三户老人，需要花的时间也最长。范家二老和我特别投缘，他们看见我就很开心，我也喜欢跟他们聊天，照顾二老。”朱国香说，她的家人也很开

明，都支持她为社区老人服务。记者从汪弄社区了解到，居家养老服务员是海曙区里统一招募的，而服务的对象，是经济特别困难、独居、孤寡等需要照顾的老人。像朱国香这样的服务员，社区里还有好多位，各自的分工都不同，除了做饭扫地外，还有洗衣、心理慰藉等等。

照顾二老这么多年，三姐妹都感激在心，曾多次提出要给朱国香钱，都被婉拒，有一次，三姐妹包了一沓钱偷偷塞进朱国香的包里，没想到，到了晚上，却接到了朱国香的电话，说钱已经被她放在二老家的抽屉里了。

口味重一点的菜，平时，外面买的饭菜根本就不要吃，而大姐烧菜的手艺却非常合他的胃口。住院期间，爸爸要吃什么，我们打电话给大姐，她立马就做好，有时还另外烧好几份饭菜带给我们吃，连自己吃饭都顾不上。”范家的二姐范赛奋说。

照顾二老这么多年，三姐妹都感激在心，曾多次提出要给朱国香钱，都被婉拒，有一次，三姐妹包了一沓钱偷偷塞进朱国香的包里，没想到，到了晚上，却接到了朱国香的电话，说钱已经被她放在二老家的抽屉里了。

既能固定颈椎又能保持脖子灵活
“鄞医”脊柱微创中心首创颈椎混合术

颈肩腰腿痛，成为近几年来困扰人们正常工作、生活的重要问题之一。针对有些患者的复杂病情，鄞州人民医院脊柱微创中心为此引进了最新的混合型脊柱微创技术(Hybrid MISS)。

与鄞州人民医院技术合作的HJY鸿建裕医疗集团创办人陈建裕博士介绍，随着电子产品的大量普及，老百姓的使用习惯导致脊柱问题变得越来越复杂，对治疗方案也提出了更高的要求，既要压迫的神经做彻底的松解，避免任何的损伤，同时也要创伤小、恢复快，又要减缓脊柱病变的进一步发展，甚至要保存原有节段的活动度，这样的手术很难由单一的技术完成。

因此，医生需要学会“抽丝剥茧”，运用多种技术为患者量身定制个性化方案，使患者出院后能重新获得美好的生活体验。

史先生是一家公司的管理者，平时经常用电脑、手机谈业务。3年前，他的右肩颈开始变得麻木。有时晚上睡得太晚，早起还会出现手臂像触电般的刺痛感。本来以为稍作调整，休息一下就会好，但最近一年来，手臂的触电感越来越明显，发作的次数也越来越频繁，右手感觉不太灵

活，签字的时候也没有力气。前段时间，他做了个MRI，影像片子显示史先生3-7节椎间盘都出现突出，并伴有椎管及颈髓前缘受压迫，患上的是典型的神经根型颈椎病。

HJY鸿建裕医疗集团的谢荣豪医师说，颈椎椎间盘突出(脱出)或骨质增生，会导致脊髓或者神经根受压，从而引起患者不适。传统的手术治疗方式是把坏掉的椎间盘取出，植入垫片使上下两节椎骨融合成一节，可以改善颈椎结构不稳的问题。

然而，史先生有4节段椎间盘突出，如果单纯用骨融合术，相当于把本来可以活动的颈椎固定死了，患者颈部活动度性减低，并且会出现颈部僵硬。更麻烦的是，由于3-7节段都被固定死，与病变节段相邻的椎间盘，在今后的活动中受到的力量更大，将加速退化。

考虑到史先生年纪尚轻，从长远舒适度及邻近节段退化等问题考虑，传统手术不适合他。谢医师为史先生选择了颈椎人工椎间盘与骨融合的混合技术。

谢医师介绍说，人工椎间盘的作用类似于人工关节，可以保证椎骨各节段的活动，这样将大大减低完全固定后带来的不适。

专家提醒

脊柱问题越早治疗越好

鄞州人民医院脊柱微创中心主任王福生介绍说：“近几年，我们明显发现脊柱病患者越来越年轻。不久前在门诊就遇到一个20岁刚出头的小女孩，腰痛得直不起身，腿脚也麻木。一看片子，椎间盘突出了一大块。必须手术解决。做完一周后回诊时活动自如了。”

王福生说，针对脊柱疾病的治疗手段非常多，不同的阶段有不同的治疗办法，国外早已采用混合性脊柱微创技术解决复杂性的脊柱问题，不过这种技术目前在宁波并未得到普及。

他建议，如果感觉肩痛、手麻，或者腰腿酸痛时就应尽早到正规医院治疗，病情复杂也不要过分担心，医生可定制个性化菜单，在创伤小、破坏少的基础上，使患者快速康复。

通讯员 张基隆 向淑芬

通知

端午节，马明仁膏药铺为老人免费贴膏药

颈肩腰腿痛一直困扰着很多人，颈肩腰腿痛如果不注意保养和理疗，最终会导致活动不利，关节变形甚至导致卧床不起，给患者带来极大的痛苦。

为庆祝端午佳节，马明仁膏药铺在宁波地区举行一次关爱老人健康的爱心活动，从6月20号到6月25号，凡是年龄满60岁以上的老人，到马明仁膏药铺来贴膏药，膏药钱全免。

如果你有以下症状，就马上报名参加：

颈椎病，肩周炎，腰椎间盘突出，腰肌劳损，坐骨神经痛，半月板磨损，风湿，类风湿性关节炎，寒湿腰痛，颈椎，腰椎膝关节骨质增生，老寒腿，滑膜炎等。

(请注意：为了避免造成人多拥挤，请先报名预约，没报名排号的一律不插队)

(注：年龄60岁以上的老人才可以报名参加此次活动)

报名预约电话：87158225 活动时间：8:00—18:00

活动地址：宁波市兴宁路142—2号(白鹤派出所对面)

特大喜讯

中粮品牌米、面、油系列食品免费领取，火热进行中

民以食为天，食以安为先。宁波市中宏食品商行特此在宁波市开展“食品安全进万家”活动，教你如何远离假冒伪劣有毒有害食品，确保家庭厨房食品安全。

同时为弘扬中华民族，尊老、敬老、爱老的传统美德，本次活动物资，优先免费发放给年满55周岁以上的中老年朋友们，凡参加此次科普周活动的中老年朋友，均有机会免费领取中粮品牌的福临门5kg水晶米一袋及面、油系列食品。(本次活动共投放1000份)



领取条件：

1. 凡年满55周岁，本市常驻户口
2. 本次活动以实名制发放，不得代领、冒领，谢绝二次申领
3. 申领人必须在规定时间内领取，过时无效

报名热线：87625072 87622506

本次活动最终解释权依法归本商行所有