



看病有人陪 早餐有人送 出行有人服务

海曙798个社会组织串起敬老公益链

本报讯(记者 滕华 通讯员 毛一波) 西门街道新芝社区“杏林春暖”单身老人俱乐部、望春街道广泽社区“阿拉宁波人”为老服务团队、新星社区“社区小工匠”为老服务队、徐家漕社区“及时雨”就医陪护队……昨天下午,海曙区召开为老服务工作大会,19家社会组织接受了表彰,100多个志愿者站上了领奖台。

在海曙区,共有60周岁以上老人7万余人。近年来,海曙区坚持“以居家养老为基础、社区服务为依托、机构养老为补充”的服务方式多样化、服务主体多元化、服务队伍专业化的全区性养老服务体系建

设,构建起了10分钟为老服务圈。“从2004年开始,我们推出了居家养老服务,就是让老人在社区里过上没有围墙的养老院生活。这其中,社会组织发挥着不可忽视的力量和作用。”海曙区敬老协会会长崔德海介绍,目前海曙已经培育组建了798支为老服务的社会组织,串起了敬老公益链。

新芝社区60周岁以上老年人1468人,占总人口数的22%,是个典型的老小区和老龄化社区。为了让社区的单身老人快乐度过晚年,从2009年开始,社区培育了“杏林春暖”单身老人俱乐部,通过交友联谊、特色沙龙、心理慰藉等形式,帮助单身老人走出阴影,投入新的生活。家住西湾小区的葛阿姨,老伴去世后一直孤独一人在家,白天精神恍惚,晚上经常失眠,也不愿跟周围的人接触。“杏林春暖”单身俱乐部的志愿者们知道后,就经常去她家走动,陪她聊天散心,从聊天中知道葛阿姨年轻时喜欢唱歌,副会长姚阿姨就动员她积极参加“杏林春暖”单身俱乐部,现在葛阿姨的心情一天一天好起来,每天跟着队员们一起活动,其乐融融,葛阿姨已经成了俱乐部中的文艺骨干。

徐家漕“及时雨”就医陪护团队主要帮助遇到威胁生命健康的突发情况、子女不在身边的老年人,在第一时间为他们进行简单的救治,联系医院,陪同护送等,成了社区里最受欢迎的社会组织。“自从有了就医护卫服务队,有什么头疼脑热的,都可以及时得到医护,比以前方便,也安全多了。”“医护队就像自己人一样的,很贴心。”徐家漕的老人们说起“及时雨”就医陪护队纷纷赞不绝口。今年11月中旬,社区内的三无老人张国宝在家中突然跌倒,无法移动,“及时雨”就医陪护队得到消息后,立马派出人手来到张国宝老人的家中,齐力把张国宝老人送下楼,又全程陪护老人到医院,帮老人挂号、询医,送老人去拍片,配药,从早上9点多一直忙到晚上5点才回家。在张国宝老人住进敬老院之后,“及时雨”就医陪护队还时常去敬老院探望老人,时而帮老人买去水果,时而陪老人聊天解闷,一待就是一下午。成立五年来,陪护队共陪护近300名老人就医。

“看病有人陪、早餐有人送、出行有人服务,我们的目标是要让生活在海曙的老人倍感幸福。”崔德海说,明年他们将结合庞大的社会组织资源,建立起“老有所为”之家,依托社区发挥更多老年人的作用,持续推进“以老助老”。

部分地区又将起霾

本报讯(记者 陈胜男) 在新年到来之际,本周天气也出现了明显的变化。因为近两个月来阴雨天气成了主角,本周的晴多雨少是难得一见的。

据市气象台预报,今天我市多云,部分地区有霾;明天晴到多云。今明最低气温3℃—4℃,最高气温约13℃。

昨天甬城的空气质量继续保持良好,不过从今天的预报看,我市部分地区又将起霾。

最近雾霾盛行,散霾神器冷空气去哪儿了?中国气象频道气象分析师信欣昨天在微博上分析,1月5日以前我国没有强的冷空气活动,但是年底从极地有冷空气进入西伯利亚囤积加强,预计1月6日前后入侵我国。届时,冷空气可能带来较大范围的降水。不过他也提醒,毕竟天气形势是在日日变化的,时效还长,仍存变数,具体影响关注临近预报会更准确。

今年受厄尔尼诺影响,全球各地的气候出现了不同程度的变化,往常赤道附近是不可能出现台风的,但目前却有一个胚胎在酝酿。据台风论坛官方微博称,最近十几年超低纬度台风增多,这几天更有一台风胚胎一直在赤道上晃荡。该台风胚胎有可能成为有记录以来最靠近赤道的台风,也可能成为跨年台风。

厄尔尼诺是全球性气候事件。国家气候中心气候监测室首席专家、正研级高工周兵在此前的新闻发布会上也表示,此次厄尔尼诺事件已是历史上第二强,厄尔尼诺可以通过影响副热带高压系统和东亚冬季风强度等对中高纬大气环流系统,使得冷空气活动少、强度偏弱,空气流动性差,雾霾天气频发与其有着一定的关系。



肥胖俱乐部减肥大会现场。通讯员 赵冠菁 摄

胖友有了自己的俱乐部

有专业医生帮助甩肉,上几天还开了个减肥大会

□记者 王元卓 通讯员 赵冠菁

一位中年妈妈急吼吼地找到宁波市第一医院慢病管理中心主任、内分泌科主任医师励丽,说女儿30岁了,不到1.60米身高,体重却有150斤,因为胖,相亲就“黄”,到现在还没像模像样谈过恋爱。还有一位宁海小伙,1.70米的身高,体重320多斤,父母为此急得团团转。励丽也是宁波市肥胖俱乐部的负责人。昨日,她告诉记者,上几天肥胖俱乐部举办了专场减肥大会,有这样诉求的父母也不在少数。

新年到了为了找对象而甩肉

宁波市肥胖俱乐部成立于今年7月,是由市第一医院内分泌科、心理科、运动学骨科、胃肠外科的医生组成专业团队,并由国家级营养师和知名健身教练作为义工帮助大家减肥。

快到新年了,励丽主任发现,不少父母为孩子找对象要减肥的事奔前忙后的。有一位30岁的姑娘,长得眉清目秀,但因为胖,很难找到

对象,急坏了妈妈。妈妈催着女儿来参加市第一医院的肥胖俱乐部活动。还有不少年轻人,说公司年会上要开派对,胖得穿不上礼服,一定要来减减肥才好。甚至还有78岁的一位老奶奶,体重有86公斤,快到春节了,儿孙们要团聚拍全家福,太胖了不好看,而且易得“三高”对身体不好,老奶奶成为肥胖俱乐部最积极的会员之一。

有人四个月减了21.1公斤

据励丽介绍,减肥主要从饮食运动、心理支持,甚至科学的药物和手术等几个方面进行配合开展。从俱乐部成立至今,他们已经积累了不少经验。他们曾做过抽样试验,从100多位“胖友”中选出46位超级胖友,他们分成三组,用4个月时间展开甩肉大赛。8月份开始,46名胖友两两搭档,每天将自己的饮食、运动情况和体重分享至肥胖俱乐部的微信圈。

至记者发稿时为止,这三组胖友的成绩令人欣喜。第一组14名成员,共减重68.3公斤,平均每人减重4.8公斤,第一名减重了12.4公斤;

第二组16名成员,共减重73.3公斤,平均每人减重4.6公斤,第一名减重21.1公斤;第三组16名成员,共减重139.9公斤,平均每人减重16.3公斤。可喜的是,这些胖友们的高血脂、高血压及糖耐量异常等肥胖相关的并发症,在减重后,基本恢复正常。其中有一位胖友,本来体重有91.5公斤,减重后到82公斤,本来他有非常顽固的脂肪肝,肝功能异常,入组时谷丙转氨酶有218IU/L,减重后肝功能完全正常。据记者了解,减肥俱乐部里好几个姑娘和小伙子还开始找上对象了。

减肥主要贵在坚持

肥胖俱乐部里的减重冠军老李,他4个月减了21.1公斤。他的减肥秘诀是12个字,健康饮食、适当运动,贵在坚持。的确,在胖友们甩肉前,都接受医生的相关检查,医生和营养师根据他们的代谢情况、身体状况,为他们量身定做减肥方案。但也有“甩肉”失败的例子,一位刘先生,本来体重130多公斤,参加肥胖俱乐部的活动后减了10多公斤,但因为没有坚持下去,现在反弹了5公斤。所以,减肥一定还得坚持再坚持。

此外,记者还了解到,在配合运动和饮食控制以后,还有通过手术的方法来减重。近日,宁波市第一医院肥胖与糖尿病外科治疗中心成功开展了减肥手术治疗,就是腹腔镜下袖状胃切除术。前几天,记者拨通了一位接受袖状胃切除术后的小陈的电话。她是一位二胎妈妈,生了二宝后体重飙升到87公斤,腰围有103厘米,她说她10月底接受了手术,现在体重减到了64.5公斤,腰围减到83厘米。

两种方法可判断是否属于肥胖

一种简单的方法是了解体重指数,即BMI数值,这个数值可以通过体重(公斤)除以身高(米)的平方产生,如果数值小于18的,属于体重过低,数值在18—23.9之间的属于体重正常,数值在24—27.9之间的属体重超重;而数值大

于28的则属肥胖。另外一个则是更加简便的方法,即拿卷尺在肚脐眼上1厘米的地方围绕腹部一圈,注意卷尺不要压迫皮肤,正常呼吸吐气末了时测量,如果男性腰围大于85厘米,女性腰围大于80厘米,体重都属于过重了,需要开启减肥行动。