

10月10日会员旅游义乌团仅剩少量名额

秋风送爽,正是出游好时机。最近,2018年度康乐老年俱乐部会员旅游咨询热线不停响起,许多老年朋友正在为国庆假期后的错峰出游作打算。因为出游时间灵活,不少老年朋友可以做到“说走就走”,出游热情高,出游频率也明显高于其他年龄层。

“旅游套餐第二批什么时候出发?”、“价格多少?”今年60岁的李女士正在向读者服务中心的工作人员打听线路安排,她准备带上单位退休的老同事们一起相约前往。

李女士说,她对行程的舒适度和经济性要求较高,比如喜欢游览自然风光的传统线路,比较关心出行的安全和花费,以及出游的交通方式及行程的安排等,对比市面上的各类旅游产品,她还是更信赖俱乐部的会员旅游套餐。

据了解,自《宁波老年》康乐老年俱乐部与中国国旅(宁波)国际旅行社联合推出2018年会员特惠旅

游线路以来,深受老年朋友的好评。第一批行程包括5月9日的卢宅义乌一日游,6月6日的嵊州一日游,7月4日的永康一日游,获得了会员们的一致好评。

接下来,会员旅游第二批行程与第一批相同,目前三条路线均可以接受预定。即将出发的10月10日义乌旅游团仅剩少量名额,需要报名的读者朋友请抓紧时间。

一日游市场价150元/条,会员价100元/条;3条线路套餐价只需300元,您可以按照喜好选择线路数量。对比市场价,套餐价整整优惠了150元。

此外,一日游费用已包括全程空调旅游车、行程所列首道景点门票以及全陪导游服务,还有少数路线价格已含餐费。如多人小团体报名,只需一人拥有2018年度康乐老年俱乐部会员证即可享受全员优惠。由于这次价格已是特惠价,70周岁以上老年人无其余优惠。

已报名的会员请提前做好行程,如果报名成功后有紧急情况赶不上旅程,请务必出发前一周与我们联系,不然一旦缴费概不退款,敬请谅解。

发团日期暂定:

10月10日 卢宅、义乌一日游

11月7日 嵊州一日游

12月5日 永康盘龙谷、大陈古村慢生活体

验、圆周长城一日游

发团条件:报名人数满

50人

报名地址:海曙区永寿街6号(《宁波老年》读者服务中心)

咨询热线:87167337

记者 徐丽文



扫一扫
关注《宁波老年》

口腔问题可能影响全身健康

专家称:糖尿病、心脑血管病等可能与口腔疾病有关

昨天(9月20日)是全国第30个爱牙日,宁波市医学会口腔医学分会的众多科室和专家纷纷走出医院,深入到市民中间,宣讲口腔健康知识,进行口腔义诊,在全市上下掀起了一股爱牙热潮。专家提醒,口腔健康对全身健康有多方面影响,应时刻关注自己和家人的口腔健康。

口腔健康与全身健康密切相关

口腔健康的重要性究竟有多高?口腔专家普遍认为,口腔健康与全身健康密切相关,口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病,进而危害全身健康,影响生命质量。

此外,口腔疾病与糖尿病、心脑血管疾病等慢性病还存在共同的危险因素,如吸烟、酗酒、不合理膳食、精神压力等。同时,一些全身疾病也可能在口腔里出现相应的表征,例如糖尿病患者的抗感染能力下降,就有牙周炎多发、拔牙伤口难以愈合的情况。

研究还发现,牙周疾病与慢性阻塞性肺病存在一定相关性。牙菌斑可能是呼吸道致病菌的寄居地。牙周炎患者菌斑中幽门螺杆菌的检出率也显著高于牙周健康者。孕妇患牙周疾病,还会影响胎儿

发育,严重者还可能导致早产。因此,维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段,防治全身性疾病也有利于促进口腔健康。

但是,不少人对看牙医有强烈的畏惧心理,往往“忍一忍”就把小问题拖成了大问题。宁波市医学会口腔医学分会主委、宁波大学医学院附属医院口腔科科主任陈伟仕提醒,龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的,早期多无明显症状,一般不易察觉,等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来很复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更多,治疗效果还不一定十分满意。因此,每年至少一次的口腔健康检查,能及时发现口腔疾病,采取专业手段处理,早期治疗。

老了要有口好牙 从小就得重视

口腔健康的预防,一定要从娃娃抓起。儿童时期若不重视口腔健康,人到老年口腔问题会更加明显地表现出来。据我国第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国儿童龋患情况呈现上升态势,其中,12岁儿童恒牙龋患率为34.5%,比十年前上升了7.8个百分点。5岁儿童乳牙龋患率为70.9%,比

十年前上升了5.8个百分点。

在预防儿童龋齿方面,陈主任建议,首先要注意调整饮食结构,多吃纤维多的蔬菜和肉食以增强牙齿的咀嚼能力、自洁作用和抗龋能力。其次,家长还要帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯,比如吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等,应尽早戒除,否则会造成上颌前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等口颌畸形。

另外,“六龄牙”是萌出时间最早的恒磨牙,其咀嚼功能最强大,也最容易发生龋病,窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法,但并不是所有的孩子都需要做窝沟封闭。同时,做完窝沟封闭的儿童仍然不能忽视每天认真刷牙。

陈主任强调,很多家长认为的“乳牙总是要换的,坏了不用治”的看法是错误的。一定要让儿童养成正确的刷牙习惯,用含氟牙膏正确刷牙可以使龋病降到25%-40%。3-6岁开始,家长和幼儿园老师就可开始教儿童自己用最简单的“转圈法”刷牙,其要领是将刷毛放置在牙面上,轻压使刷毛屈曲,在牙面上画圈,每部位反复画圈5次以上,前牙内侧需将牙刷竖放,牙齿的各个面均应刷到。

记者 徐益霞

快来加入康乐老年俱乐部 文化养老让您尽享夕阳红

2019年俱乐部会员开始续费啦!

入会资格: 凡年满50周岁以上的公民均可参加

入会事项: 新会员办理时请携带身份证件;老会员办理时请务必携带会员证,若会员证遗失,请携带身份证件。

入会标准: 120元/年

办理会员即送
三重大礼



价值100元的
达人村旅游门票一张



价值30元的
明目枸杞一袋



价值8.8元的
浩迈富硒鲜米体验装一份

总价值 **138.8元**

此外还有牙博士为我们提供的特制环保袋

10月20日之前续费成功的老会员们 还将得到一份升级大礼——

由宁波市科协为会员们准备的手机操作技能普及读本(上下册)数量有限,先到先得

会员权利: 1.优先参加宁波老年报组织的各类免费活动; 2.宁波老年报组织的各类收费活动,均可享受会员价; 3.会员均可填写心愿卡,我们将在所有心愿中筛选出十大心愿,在2019年春节前给予实现。

报名地址:宁波市海曙区鼓楼永寿街6号 宁波老年读者俱乐部

报名电话:87167337 报名时间:工作日上午9:00-11:30 下午1:30-4:00 (从9月25日开始)