

每年报卡的存根,像宝贝一样珍藏

2020年宁波晚报康乐老年俱乐部的会员手续办理仍在持续,连日来,办理手续的老朋友们络绎不绝,新会员也连续不断。

珍藏每年订阅的报卡存根

办理会员时吗,不少读者朋友不约而同带来了《宁波老年》连续5年的报卡存根,一起回顾成为会员的一幕幕,60岁的吴大姐就是其中的一位。吴大姐告诉记者,自己一拿到《宁波老年》,就仔仔细细全看一遍。她最爱看“养生”和“旅游”两个版面,认为非常实用。

“《宁波老年》我家年年都定的,之前你们报社在灵桥边,去鼓楼我也不方便,订报季我总是催促儿子赶紧帮忙去定。今年儿子太忙,我就自己来了,万一续费时间错过了,那明年可没得看了。”近日,家住锦绣东城的李先生来到报社。他是康乐老年俱乐部第六年的老会员了。“加入俱乐部,能看一年的《宁波老年》,还有这么多礼品送,会员活动也特别多,这会费值!”已经70多岁的李先生说。

订报礼包继续赠送

《宁波晚报》康乐老年俱乐部2020年会员目前还在继续办理。成为会员后,您不仅可以优先参加2020年度《宁波老年》组织的各类活动,而且还将有精美的礼品相送。

成功办理会员手续的读者可获赠2020年度《宁波老年》一份,还可获得180元的洁牙三件套(漱口水、牙刷、牙杯)和灵芝丁(80克/瓶)双重好礼。另外还附送由泰康拜博定制的环保袋。先到先得,送完即止。

洁牙三件套是由宁波江北拜博拜尔口腔医院提供,为会员们送来口腔健康。该医院集医疗、科研、



吴大姐向记者展示了《宁波老年》连续5年报卡存根。

预防和保健为一体,拥有众多高科技口腔诊疗设备,并汇聚了经验丰富的医生团队。

《宁波晚报》养生汇为各位会员们送来了灵芝丁。《宁波晚报》养生汇成立于2017年8月,由宁波晚报社与中华老字号寿全斋合作共建,产品多由寿全斋提供,始终坚持“好货可以不贵”的宗旨,为广大读者提供养生方面的靠谱产品。

您可关注“宁波晚报健康号”官方微信公众号,了解更多实用资讯。咨询电话:87167337。

记者 徐丽文 徐益霞



《宁波晚报》健康号

八旬老人饱受痔疮困扰 上海专家为其手术解忧

近期,81岁的邓大爷就饱受痔疮折磨,来到上海龙华医院宁波分院(镇海区中医医院)肛肠科就诊。经过系列临床检查,该院肛肠科主任董青军拟混合痔将其收治入院。

之后,董青军主任和麻醉科主任刘剑波对邓大爷的手术风险做了全面评估并找家属进行沟通谈话。邓大爷年事已高,患有冠心病,身体对手术的耐受度低,术后伤口愈合缓慢;腰椎间隙变窄,椎管内麻醉穿刺难度较大,麻醉后遗症出现的几率增加。

经过综合评估和周密的术前准备,刘剑波主任为邓大爷成功实行腰麻,董青军主任为邓大爷行“痔结扎术”,手术进展一切顺利。术后邓大爷生命体征稳定,创口生长良好,疼痛轻,无明显出血,数日后治愈出院,一周后复诊恢复良好。

“老年人患有痔疮、长期慢性便血危害很大,痔疮直接扼住人的‘出口’,带来排便障碍,严重影响生活质量,久而久之会造成重度贫血,诱发多种疾病。”董青军介绍,“老年患者的手术综合评估很重要,心脑血管疾病、高血压病、糖尿病等是实施手术的‘拦路虎’。如果内痔出血很多且经常脱出或发炎严重、疼痛剧烈,保守治疗效果不佳,应考虑手术根治。”

老年人在日常生活中该如何预防痔疮?董青军主任给出如下建议:

1. 健康饮食,防治便秘。多喝水,多吃粗纤维的食物(蔬菜、水果、粗粮、豆类等),促进肠道蠕动。少吃辛辣刺激食物,严禁过度饮酒。
2. 控制体重,多做运动。体重勿超标,饮食勿过饱。保持健身运动的习惯,避免久蹲、久坐、久站,每天做做提肛运动,进行有意识的肛门收缩。
3. 注意清洁,规律排便。老年人要保持肛门清洁,多用温水清洗肛门部位,促进血液循环。每日形成有规律的排便时间点,一般选择在晨起或餐后排便。
4. 引起重视,及早就医。及时治疗便秘、腹泻、肠炎等肠道慢性疾病。肛门不适及时就医,对老年人来说,肛肠疾病一定要早发现、早治疗。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃



甬恋APP
下载二维码

办理会员方式:

1. 下载“甬恋”APP线上办理(左图)
第一步:点开“甬恋”首页“在线订报”;第二步:选择“宁波老年”;第三步:加入购物车,填写订阅地址、付费(注:礼品将用快递方式送达)。
2. 线下上门办理
前往海曙区永寿街6号宁波老年读者服务中心。
咨询电话:87167337
办理时间:工作日上午9:30-11:30;下午1:30-4:00
入会标准:120元/年
温馨提醒:办理会员时,新会员请记得带上身份证;老会员携带红色纸质会员证以便审核

2020年宁波老年报俱乐部开始招募啦

入会资格: 凡年满55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
价值180元
大礼包



价值120元的洁牙三件套
(漱口水、牙刷、牙杯)



价值60元的灵芝丁
(80克/瓶)

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. 优先在宁波老年报版面上刊登文学作品和新闻报道。

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