

宁波市第四届(2020)中老年春节联欢晚会 门票23日起免费发放,需提前预约

2020年1月6日下午1点30分,宁波市第四届(2020)中老年春节联欢晚会将在宁波开元大酒店的华元厅会议中心举行。

从12月23日起,宁波市第四届(2020)中老年春节联欢晚会门票开始免费发放,领票前需提前预约。预约成功的读者可以至《宁波老年》读者服务中心领取门票,每人限领2张,2020年康乐老年俱乐部会员优先。

作为宁波市中老年人的盛会,宁波市中老年春节联欢晚会已成功举办三届,本届春晚在海选阶段共吸引了近百支团队参加,经组委会精心挑选,最终将有13个节目、200余名演员登上舞台,为观众们带来精彩的演出。

值得关注的是,在春晚表演过程中,主办方还设置了多轮抽奖环节,奖品异常丰富。

领票信息

为保障演出秩序,观众凭票入场。感兴趣的会员可提前拨打预约热线,或者发送关键字至“宁波晚报健康号”微信公众号(可扫描下方二维码关注)。

领票资格:每人限领2张,2020年康乐老年俱乐部

会员优先
领票时间:12月23日(下周一)上午9点30分开始
领票地址:海曙区永寿街6号《宁波老年》读者服务中心

预约方式:1、拨打电话87167337;2、发送“2020春晚+手机联系方式”至“宁波晚报健康号”微信公众号。数量有限,领完为止。(预约电话双休日及元旦假期期间无接听服务)

演出信息

演出时间:2020年1月6日下午1点30分。
演出地点:百丈东路812号,宁波开元大酒店的华元厅会议中心。

公交线路:公交3路、15路、106路、135-1路、135路、180路、357路、516路、901路至百丈东路中兴路口,下车后步行约100米至宁波开元大酒店。

地铁3号线乘坐至樱花公园站,出站后步行约500米至宁波开元大酒店。 记者 徐益霞



《宁波晚报》健康号

高度近视有失明风险,并非危言耸听

“高度近视没什么大不了,只是近视度数高一点,眼镜镜片厚一点而已嘛。”这句话,宁波博视眼科医院院长、白内障专家俞存在门诊中时常听到。可在实际的临床中,高度近视是诱使眼睛失明的重要原因之一。

据了解,目前我国排在首位的致盲性眼病仍然是白内障,但白内障可以通过手术治愈,是一种可逆的致盲眼病。而高度近视引发的诸多眼病中,在大多数情况下是不可逆的,因为这些疾病而损失的视力将无法挽回。

多少度算高度近视?俞院长说,成人近视600度及以上属于高度近视。

在生活中,造成眼睛失明的主要眼病有白内障、青光眼、眼底病变等,高度近视虽然本身不会直接失明,但是会引起上述能造成眼睛失明的诸多并发症。因此,高度近视是造成眼睛失明的重要诱因之一。

“相对正常视力或近视度数较低的人来说,高度近视眼的眼轴更长,眼轴越长近视度数越高。”俞院长解释,眼轴是指眼球的前后轴,类似于眼球的直径,直径越长,眼球的眼球壁越薄,眼球壁上的视网膜变薄之后,出现视网膜变性、裂孔、脱落以及视网膜下新生血管、后巩膜葡萄肿的概率就更高,这些会导致眼睛视力下降甚至失明。

此外,高度近视眼患白内障的年龄可能比正常视力的人提前,患青光眼的概率也比正常视力的人高。

白内障是导致失明的主要眼病之一,而青光眼导致的失明目前是无法恢复的。

在高度近视引发的诸多致盲性并发症中,视网膜脱离、劈裂和黄斑裂孔常见且都有着极高的失明威胁。俞存团队通过长期、大量的研究与临床实践,发现目前先进的微创手术对治疗因高度近视引发的这几种疾病,可以取得良好的效果。研究数据表明,超过90%的患者通过手术治疗恢复了一定程度的视力。

俞院长说,“预防比治疗更重要。高度近视患者一要避免遭到外伤,不要做剧烈运动;二要定期做眼健康检查,越早发现、越早治疗,效果就越好。已经接受手术的患者一定要终身随访,并遵从医嘱定期复查,以便出现问题能及时采取有效的措施。”

虽然高度近视眼失明的概率比普通人更高,但是,面对高度近视的危害也不是束手无策。

研究发现,每天2小时、每周10小时以上的户外活动,能帮助青少年近视率减少10%以上。同时,科学、合理地用眼,减少使用电子产品,避免长时间、近距离用眼,减轻眼睛的负担,都是防止近视发生、发展的有效措施。而近视发生后,及时查明视力下降的原因,并对症采取科学的手段,在矫正视力的同时控制、减缓近视度数的加深,才能最大限度地远离高度近视。

记者 陆麒雯 通讯员 高强

想要了解赡养和继承 快来听这个讲座

12月21日上午开讲
报名电话87167337
讲座地点:鼓楼永寿街6号
《宁波晚报》养生汇内

赡养和继承是很多老年朋友非常关心、也都会遇到的问题。一朝为人子女,一世赡养父母,老人们都希望有一个儿孙绕膝、幸福美满的晚年;同时,老年朋友也希望百年后,能将自己的财产尽量合理、公平地分配给子女们继承。

不过,现实却很难遂人所愿,涉及赡养和继承的法律纠纷时有发生,一家人对簿公堂也不鲜见。其实,很多类似的纠纷是可以避免的,问题往往出在我们对相关法律法规不够了解。

《宁波老年》特别邀请了浙江金道(宁波)律师事务所徐元琼律师,在12月21日上午9点,为大家带来一场“孝行天下·爱满夕阳”的主题讲座,她将从法律层面细细剖析赡养和继承的相关条款,让您遇到相关问题时,做到心中有数。

记者 陈韬

主讲人:徐元琼
浙江金道(宁波)律师事务所专职律师、“亲青帮”专家律师、宁波市法律援助刑辩律师、宁波市鄞州区法律援助刑事志愿者律师

讲座主题:“孝行天下·爱满夕阳”赡养与继承法律问题解析

讲座时间:12月21日(周六)上午9:00-11:00

讲座地点:海曙区鼓楼永寿街6号《宁波晚报》养生汇内

报名方式:
1.拨打87167337
2.扫描添加下方二维码报名

注:因场地限制,参与人数有限,报名请从速。额满即止。



《宁波晚报》养生汇小药神 客服号

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