

宁波智能手机课堂完美结课

学员们说：“手机在手，万事不愁！”

“年轻人到医院看病，直接挂号，而我们这些年纪大的人要起个大早排队，因为我们不会使用网上挂号和手机预约。现在好啦，手机在手，万事不愁！”张少萍兴奋地说，经过课堂培训，不少老年学员有了切身的体会。

记者从市科协了解到，2019年智能手机操作技能普及工程于近日完美收官。经过一年的培训，全市共有10.77万名中老年人受益，基本掌握微信交流、手机拍照、新闻阅读、天气查看、医院挂号、公交查询、手机导航、移动支付等操作技巧，进一步提升了老年市民的科学素质、生活品质和幸福指数，为打造富有科技感的“智慧”宁波

添砖加瓦。

据介绍，这一暖心工程已由市科协牵头在宁波开展了三年，在全国属于首创。今年，宁波市科协改变工作思路，引入中国联通宁波分公司，联合市委老干部局、市教育局、宁波日报报业集团等单位开展普及培训，不仅提升了教学专业程度，更大幅度提升普及规模，年度培训人数从前两年的1万名提升到10万名。

“其实，对中老年人进行培训并不轻松，普通学生一遍能学会的内容，老年朋友未必能学会。”联通志愿讲师何建虹坦言。针对老年朋友学得慢、忘得快等特点，市科协组织专家自编适合老年人阅读

的教材，并采取小班化教学、送教上门、方言授课等各种办法，确保了普及培训的效果。

开展智能手机操作技能普及培训，强化了科协组织“四服务”职责，营造了一股社会服务新风尚，也为宁波“智慧城市”建设补上了一块短板，赢得了老百姓的赞誉。在总结交流会上，学员代表张少萍表示：“以前我们老年人仅限于通话、短信等简单操作，通过智能手机操作学习，给我的生活带来了欢乐，也交到了好多新的朋友，我希望这样的民生工程能再继续办下去。”

记者 陆麒雯
通讯员 曹荣平 马雅芬

“甬记”秦岭洋槐蜜年度促销 6瓶起低至 50元/瓶

年关将至，来《宁波晚报》养生汇买蜂蜜的读者越来越多。前天，家住东钱湖的毛先生来门店买了6瓶蜂蜜。他是甬记蜂蜜老客户，我们的蜂蜜代购服务推出了两年半，他买了两年半。

毛先生问年底蜂蜜有没有优惠，“两年前你们做过一次促销，后来很少。现在看报纸的大多是老年人，出来一趟不方便，有优惠一次性多买些，省得跑多趟。你们不是给读者服务吗，那就服务得再到位些。”于是我们跟厂家浙江卓英食品有限公司协商，让他们给些支持政策。

卓英公司张总也是一位孝子，不但对自己父母，对岳父岳母在当地也是出了名的孝顺。他当即同意，大家决定一公斤装蜂蜜原价68元，优惠价60元，6瓶起每瓶低至50元，活动截至春节假期，售完为止。

读者可能会有疑惑，以前买4瓶就可以优惠，为什么这次增加到了6瓶？因为这次优惠活动是毛先生的提议，他买了6瓶，算是对他的一种感谢吧。

浙江省卓英食品有限公司之前我们也介绍过很多次，是国内第二大蜂蜜供应商，主要出口欧盟，国内不少大型医药公司和知名老字号的蜂蜜就由他们供应。

国内蜂蜜企业千千万，卓英能够在业内脱颖而出，靠的就是诚信二字。行业里的人都知道，卓英不卖假蜂蜜！每一批次都要经过抗生素、葡萄糖、果糖、农残等多达53项检测，确保每一批次都是真蜂蜜，每一批次都安全。据悉，公司每年光蜂蜜检测费就高达几百万元。

记者去实地考察时，公司老总办公室挂着一幅字——“信义大于天”，是同行赠送的。

一直以来，网上流传着很多测试蜂蜜真假的办法，比如测蜂蜜拉丝状态，闻蜂蜜香味，看蜂蜜在餐巾纸上的渗透性。不过，此前记者采访浙江大学生物系统工程与食品科学学院，专家表示，几乎所有网传测试蜂蜜真假的办法都是商家营销噱头，唯一可信的只有仪器检测，而对普通消费者来说，想买真蜂蜜，最靠谱的办法就是看准品牌。

记者获悉，卓英公司也在给一些品牌商供洋槐蜜，同样品质，对方企业每斤售价高达70多元，一公斤就要140元。我们卖得便宜，一方面因为卓英源头供货，没有中间环节；另外原因是我们并没有想在这件事上赚钱，让相信的人吃到真蜂蜜，是卓英公司老总的经营理念，也是我们做这件事的初衷。

购买地址：永寿街6号《宁波晚报》养生汇
联系电话：0574-87228361
记者 周皓亮

1月7日，针灸大咖开课啦！

受低温影响，这段时间上海龙华医院宁波分院（镇海区中医医院）针灸科里多了颈椎病、风湿性关节炎、骨关节炎、痛风的患者。为了摆脱病痛折磨，他们一直在寻找合适的治疗方法。该院针灸科医生杜小娜表示，中医上对治疗痹症很有一套。

痹症，即俗称为风气也，症由风寒湿之气杂合为病。2500多年

前的《黄帝内经·素问篇》对痹症的病因、发病原理、症候分类等均有论述。《诸病源候论》也提及“由血气虚，则受风湿，而成此病。”

该院在新年第一期健康大讲堂上，将邀请杜小娜为您介绍一种治疗痹症有效方法：排针疗法结合麦粒灸治疗。一起聊聊关于痹症发病的原因，排针疗法的特点和优势，麦粒灸和普通的艾灸的区别，

以及病人接受排针疗法结合麦粒灸治疗后的效果。

授课时间：2020年1月7日（周二）9:00——10:00
授课地点：茗园楼四楼学术报告厅（招宝山街道茗园路32号）
授课内容：排针疗法结合麦粒灸治疗痹症的临床实践
授课专家：杜小娜
记者 陆麒雯 通讯员 孙妃

龙华医院宁波分院（镇海区中医医院） 2020年上半年健康大讲堂计划表				
序号	讲课时间	主讲课题	主讲人	科室
1	2020年1月	排针疗法结合麦粒灸治疗痹症的临床实践	杜小娜	针灸科
2	2020年1月	骨伤科中医保健	苏庆	骨伤科
3	2020年2月	妇女尿失禁知多少	徐美芬	科教科
4	2020年2月	感冒的正确认识与防治	李鑫	内三科
5	2020年3月	慢阻肺的科普教育	金舟	医务科
6	2020年3月	春季养生之疏肝茶	赵思佩	中药房
7	2020年4月	荨麻疹的防治	贺兰珍	皮肤科
8	2020年4月	腰椎间盘突出症的健康防治	黄智勇	骨伤科
9	2020年5月	糖尿病健康知识	潘芳芳	内三科
10	2020年5月	老年人日常生活中的急救小知识	王培红	院感科
11	2020年6月	夏季儿科常见疾病的预防与调养	郭丽娜	儿科
12	2020年6月	肿瘤标志物升高了，怎么办？	王建梅	内二科