

预留电梯位置 引入健身步道

海曙白云街道5个老旧小区启动改造

海曙区白云街道纳入今年老旧小区改造的有5个小区，分别为云乐社区中信白云，云丰社区一品园和二耀庭，安丰社区三鼎坊和玫瑰苑小区。昨天，记者从海曙区老旧小区改造办获悉，这5个老旧小区启动改造，预计今年年底将迎来大变样。

提高居住品质 预留电梯井位

这5个老小区共有居民3577户。海曙区老旧小区改造办负责人表示：这5个老旧小区，除了玫瑰苑于2000年交付外，其余均建成交付于上世纪90年代末。小区改造包括优化内部道路路网，增设停车位，提高道路通达性和舒适性；梳理地下管网，完成污水零直排工程，实现三网合一，提高

居住品质。改造中还将优化小区环境，协调社区整体风貌，包括改造单元楼道、屋顶、外立面腰线，协调建筑风貌；改造沿河景观，打造景观步道；整治小区内部公共绿地，搭配特色城市家具，创建宜居环境等。

此外，还将提升服务功能，建立社区长效治理机制，包括打造智能化小区，植

入新型智能科技技术；完善休闲健身设施、养老托幼设施，覆盖全年龄段；还将通过党建引领、社区协同、全民参与，实现小区智慧管理。

值得一提的是，考虑到老小区安装电梯，改造中将对单元楼道入口处预留电梯井位置，为后期新装电梯预留空间。

健身有星光步道 会客有公共客厅

安丰社区党委书记陈赛花带记者来到三鼎坊小区沿河一带，眼前这条长约190米的沿河步道今后将建一条彩色透水砼跑道。道路完工后会撒上荧光石，夜间将呈现出星光效应，是全市老旧小区中首条星光跑道。“在玫瑰苑小区的沿河位置，也将新建一条长约630米的健身步道。两个小区健身步道，通过安居桥串联，步道总长达820米，建成后居民将真

正告别没有地方健身的难处。”陈赛花说。其他三个小区也将结合自身特点，拥有长度不一的健身步道。其中，一品园约280米，二耀庭约260米，中信白云约200米。

在老旧小区改造中，这5个小区都将拥有一个真正的社区公共会客厅。具体是，结合小区绿地的改造，打造一处老年活动区域。比如三鼎坊小区的公共会客

厅，将由景观亭、滨水平台、休息区、健身设施和林间汀步组成，将结合目前现有的老年居家养老活动中心打造。

根据老旧小区改造方案，社区5分钟健身圈“智慧化”十足：采用智能健身器材，每一个器械都设有照明灯、运动显示屏、扬声器、防雨顶棚等，就是下小雨，也能在户外锻炼，健身器材顶部还配置太阳能，解决设备的供电问题。

老小区将有新标配：一路、一口、一带、一心

记者从海曙区老旧小区改造办了解到，白云街道的5个老旧小区改造，将拥有“一路、一口、一带、一心”这几样标配。

一路，即一条欢迎回家的迎宾路线，将结合绿化景观进行综合整治；一口，即

社区入口，将进行重新打造；一带，即滨水慢行带，一条健康绿道轴带，将依托庙前河与新河区位优势 and 自然条件，打造小区滨水景观健身步道，推动全民健身；一心，即社区服务中心，一个综合性的服

务平台，依托数字社区精益智能化管理平台建设，创建“政府主导、居民自治、平台数治”。

记者 周科娜
通讯员 黄佳宁

“缠腰龙”偏爱中老年人 早预防、早发现很重要

9月16日下午3点，58岁的王女士在鄞州区首南街道社区卫生服务中心接种了重组带状疱疹疫苗。这标志着继北京、上海、广州、深圳、南京、杭州等城市之后，宁波也成为可接种重组带状疱疹疫苗的城市。宁波市50岁及以上人群，可以通过该疫苗预防带状疱疹疾病。

“得知国家引进了针对带状疱疹的疫苗，第一时间预约了，很幸运能在宁波接种。”王女士对记者表示，自己没有得过带状疱疹，但是身边很多朋友得过，而且得了带状疱疹之后很难受，吃不好睡不着，穿衣服都疼得不得了，吃止痛药也没用，严重影响正常生活。中老年人免疫力开始下降，

因此更是要注意疾病的预防。

带状疱疹俗称“缠腰龙”，它是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒经再激活引起的一种感染性皮肤病。中国医师协会数据显示，带状疱疹在我国疾病负担严重，50岁及以上人群为带状疱疹易发人群，每年新发带状疱疹病例约156万。

鄞州区首南街道社区卫生服务中心主治医师王姚立指出，带状疱疹的典型症状除了身体单侧会出现成群的水疱，令人饱受皮疹之苦，还会导致灼烧、点击、刀刺般疼痛，急性疼痛可能更甚于分娩阵痛、脊椎损伤、类风湿关节炎、慢性癌痛等。老年带状疱疹

患者的疼痛更常见且为重度，更容易发生焦虑、睡眠障碍、无法正常工作或生活。

王姚立医生提醒，带状疱疹的发病率和严重程度随年龄增长而增长，50岁以后尤为明显，这与年龄增长相关的细胞免疫功能衰减有关。此外，细胞免疫缺陷、遗传易感性、机械性创伤、系统性疾病（如糖尿病、肾脏病、发热、高血压等）、近期精神压力大、劳累等也是带状疱疹的常见诱因。

据估计，大约1/3的人在一生中会得带状疱疹，而且随着年龄增长，免疫功能逐渐下降，病毒会再激活引起带状疱疹。王姚立医生特别强调，一旦得了带状疱疹，不要轻信民间偏方治疗，及早就医才是最好的方式。

宁波市疾病预防控制中心副主任董红军对记者表示：“人们常常认为打疫苗是儿童的事情，许多成年人接种疫苗的意识比较薄弱，其实，疫苗不仅仅是用于对小孩子的保护，因年龄增加导致免疫功能下降的中老年人，更应该得到保护，疾病预防和治疗同样重要。”

记者从宁波市疾控中心了解到，重组带状疱疹疫苗获批接种年龄段为50岁及以上人群，免疫程序为肌内注射两剂，第2剂与第1剂间隔2个月。该疫苗属于非免疫规划疫苗，接下来各区县（市）将陆续提供该疫苗的接种服务，有接种需求的市民可咨询当地接种门诊。 记者 徐益霞

“彩运超给力，派奖惠过亿” 有一场狂欢盛宴在等你

为回馈广大彩民对福利彩票一直以来的关心与支持，中国福利彩票发行管理中心决定针对全国联销的“超给力”系列即开型彩票游戏开展派奖及营销活动。

派奖活动时间自2020年9月10日0时起，10月20日17时止。若派奖期内派奖奖金派发完毕，派奖活动自然截止；若派奖到期后派奖奖金有结余，结余奖金返回一般调节基金；若派奖奖金超支，差额部分从一般调节基金中补齐。

活动期间，对兑取“超给力”游戏1万元及以上奖等的购彩者进行派奖，每个奖等的派奖金额等

于相应奖级的设奖金额，具体为：兑取100万元的中奖者，派送100万元固定奖金；兑取80万元的中奖者，派送80万元固定奖金；兑取30万元的中奖者，派送30万元固定奖金；兑取10万元的中奖者，派送10万元固定奖金；兑取1万元的中奖者，派送1万元固定奖金。

本次派奖活动时间以销售系统实际兑奖时间为准，相应奖等的即开票中奖者，应在规定时间内及

时到销售机构指定的地点兑取中奖奖金并获得派奖奖金，中奖者须按规定缴纳相应税费。符合条件的中奖者不能在规定时间内兑奖的，视为放弃派奖奖金，以上活动中的奖金或奖励均包含税费。 甬福

