责编/贺艳 陈韬 美编/吴玉涵 照排/余佳维

# 办理入会的读者络绎不绝

## 加入康乐老年俱乐部，奖品丰富又实用

昨天上午7点左右，宁波日报报业集团一楼排起了长龙。83岁的曾大爷在女儿的陪同下，前来办理康乐老年俱乐部2021年会员入会手续。他手上拿着两本会员证，说："2014年就开始看《宁波老年》了，现在内容越来越丰富了。之前我是去鼓楼办理，今年刚好住在高新区女儿家，趁着重阳节搞活动就赶紧来订订好。"

现场工作人员小张耐心地帮曾大爷填好地址，并嘱咐他收好会员证。小张说，本周俱乐部会员手续开始办理后，每天老年朋友络绎不绝地到读者服务中心入会，大家热情高涨。年纪最大的是一位93岁的老会员，一个人拄着拐杖前来办理入会手续。他还遇到了另一位91岁的老会员，两人紧紧地握了握手，还讨论起了《宁波老年》上最近刊登的新闻。

如果您想加入康乐老年读者俱乐部，除了可以去海曙区永寿街6号《宁波老年》读者服务中心办理，今明两天还可以前来宁波报业传媒大厦A座一楼办理。

**康乐老年读者俱乐部入会标准：**120元/年

**报名地址：**海曙区永寿街6号《宁波老年》读者服务中心、宁波报业传媒大厦A座一楼（宁波市宁东路901号，市行政服务中心5号门对面，此处只限10月23日、24日两天办理，时间7:30-11:30、13:00-17:30。）

**咨询电话：**87167337

**报名时间：**工作日上午8:30—11:30；下午1:30—3:30

**温馨提醒：**办理会员时，新会员请记得携带身份证；老会员携带红色纸质会员证以便审核。

11月20日前，成功办理2021年康乐老年俱乐部会员手续，即可获赠2021年度《宁波老年》一份，还可优先参加2021年度《宁波老年》组织的各类活动，并获赠由康乐老年俱乐部联合《宁波晚报》养生汇、冯存仁堂提供的定制款防感冒草本香囊礼盒一份，先到先得，送完即止。

为了您的人身安全，请做好疫情防范，建议大家先电话咨询，避免人流聚集；现场排队时自觉佩戴口罩，并出示绿码，保持一米以上间距，谢谢您的理解与配合。

记者 徐丽文

妇科专家建议

# 围绝经期女性 最好在绝经半年内取环

48岁的张女士完全不记得，自己体内竟放过两个节育环。

今年8月，张女士到宁波市镇海区龙赛医疗集团总院（镇海区中医医院）做妇科体检。B超结果提示，"节育环嵌顿"。于是，妇科医生许英安排她通过宫腔镜手术作进一步检查。通过宫腔镜，许英顺利取出了张女士宫腔内的"T"形环。但再次置镜时，发现张女士的左侧宫角还有另外一个"V"形节育环。这个节育环已经完全变形，并且一端嵌入宫角肌层。这是子宫血供丰富的部位，必须非常小心。宫腔镜定位后，许英用取环钳夹出变形的"V"形环。幸运的是整个过程很顺利，没有出血。

术后，许英把取出的两个环给张女士看时，她惊讶不已，完全不记得自己曾放环两次。对于医生的专业细致，她十分感激。

据该院妇科副主任孙波娜介绍，宫内节育器（IUD）对全身干扰较少，作用于局部，取出后不影响生育，具有安全、有效、可逆、简便、经济等优点，是我国育龄期妇女最常用的工具避孕方式。

孙波娜说，节育环嵌顿现象在临床中较为常见，高危因素包括环号同子宫不匹配、子宫发育异常、子宫内膜炎、产后或流产后上环过早、宫内异常团块组织挤压等，因此妇女放环后一个月、三个月、六个月、十二个月必须进行复查。节育环的使用期限通常为10-20年，妇女放环后应该每年常规做一次妇科B超检查，发现问题及时处理。

绝经后，随着子宫不同程度的萎缩，节育环的位置会不断改变，容易出现嵌顿和包裹现象，给取环带来一定难度和危险度。而到了更年期月经紊乱时（此时多为无排卵性月经）取环，可避免诸如此类情况。孙波娜提醒，围绝经期女性最好在绝经半年内取环，最迟不超一年。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃

### 妇科团队介绍

宁波市镇海区龙赛医疗集团总院（镇海区中医医院）妇科团队每年仅在门诊就完成上百例上环、取环手术，对围绝经期取环有丰富的临床经验。宫腔镜检查方法简单，操作方便，其直视的功能，可将节育器准确定位，从而弥补了盲取的无法确定性，同时还可减少并发症。宫腔镜的使用使嵌顿环、移位环、断裂环的安全取出有了保障，有需要的女性朋友可前往就诊。

### 妇科门诊安排

**普通门诊：**周一至周日全天

**专家、专科门诊：**

余新梅 主任医师
门诊时间：周六上午

王鑫 副主任医师
门诊时间：周二上午、周四上午

孙波娜 副主任医师
门诊时间：周一上午

孙亚晶 主治医师
门诊时间：周三上午

陈杨 主治医师
门诊时间：周五上午

客服号 养生汇小药神《宁波晚报》

健康号《宁波晚报》

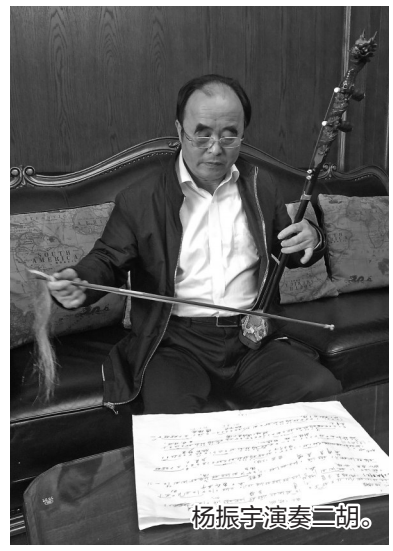
养生汇公众号《宁波晚报》

杨振宇：

# 不懂就问，能者为师

今年67岁的杨振宇是国家一级演奏员，中国戏剧家协会会员，浙江省音乐家协会会员，浙江省曲艺家协会会员。虽然艺术造诣已达到一定高度，但他仍不间断学习充实。

从鄞州区越剧团退休后，热心的杨振宇发挥自己的文艺特长，经常到学校、乡镇等地进行文艺辅导。


杨振宇演奏二胡。

## 一把二胡引入行

杨振宇有两位兄长，一位姐姐。大哥杨海裕曾就读于宁波一中，每星期回家都会拉奏二胡。当时，7岁的杨振宇就在旁边听，对大哥的二胡满是新奇。这是他第一次接触到二胡。

11岁时，杨振宇有了自己的第一把二胡，大哥正式开始教他拉奏。从"左手按指、右手运弓"的基础知识开始教起，杨振宇学会的第一首歌曲是《找朋友》。学了一年左右，他已经可以拉奏经典名曲《良宵》。

1974年，拥有一技之长的杨振宇加入鄞县曲艺队。当时，宁波走书的演绎形式颇受大众欢迎，杨振宇担任四弦胡琴演奏。空余时间，他经常跟队员们交流学习，还学会了打扬琴。

1976年，杨振宇前往姜山中学鄞县文艺班任教乐队指导老师，主教二胡，兼教其它乐器。期间，有数位优秀学生分别考上海音乐学院，浙江省艺术学校(现浙江省艺术职业学院)。

除了课程时间，每天下午3点之后，杨振宇就拿起乐理书研读，遇到不懂的地方就用铅笔标出，向前辈请教，这为以后的谱曲打下了坚实基础。

## 慢慢摸索作曲门道

之后，杨振宇又到鄞县文化馆为20多家公社宣传队进行业余文艺辅导，来回都靠公交车，最远的地方要乘坐1个半小时。

有些宣传队自编自演的剧目需要配音乐，杨振宇便尝试作曲。作曲跟演奏二胡类似，需要有情感代入。杨振宇没有灵感时，就到外面散散步，回家继续写。

说来也巧，杨振宇回到鄞县越剧团后，由于作曲人才稀缺，领导便委派他尝试作曲。他抱着试试看的心态，一边写一边琢磨，还专门走访请教了市里的前辈、同行。

多年来，杨振宇在专业上孜孜不倦，精益求精，收获了十多个专业奖项。在越剧现代戏《母子奇遇》中，他担任乐队主胡、作曲，获浙江省第二届戏剧节优秀演出奖、作曲二等奖；在越剧《琥珀泪》中，他参与作曲，获浙江省戏剧节乐队伴奏奖、作曲一等奖；在浙江省第六届戏剧节中获得"主胡单项奖"；参与创作的宁波走书《阿憨打狗》和《买进卖出》分别获得了浙江省曲艺新作大赛创作一等奖和第六届中国曲艺牡丹奖全国曲艺大赛提名奖。

学无止境。如今，杨振宇身边遇到"学院派"的专家，无论年龄大小，都要上前探讨一番。"不懂就问，能者为师"，这是杨振宇经常挂在嘴边的一句话。

## 尽心尽力辅导群众文化

退休后，杨振宇更忙碌了。他为宋诏桥小学、李惠利小学、下应小学、德培小学4所学校组建了民族乐团，安排训练，每天都安排得满满当当。为给孩子们提供优质师资，杨振宇还聘请了本市专业团体中的优秀乐队老师任教。以上几个学校的民族乐团在学校领导重视下及师生们的共同努力下，在省，市中小学合奏比赛中成绩名列前茅。

此外，杨振宇还经常协助鄞州曲艺家协会排练节目，还辅导咸祥镇民乐团、五乡镇民乐团、海曙同心民乐团等开展群众文艺活动。2016年，他还被应邀到东海舰队业余民乐队排练合奏节目。一年到头，邀请杨振宇排练节目的电话不间断，而他也乐此不疲。

记者 徐丽文 文/摄