

# “嬷嬷，我们上门来为您订报纸啦！”

## 社区贴心举动，温暖独居老人的心

“嬷嬷，等下给我开下门，我来帮您订明年的《宁波老年》了！”近日，鄞州区首南街道社区工作人员小王，给独居老人施奶奶打去了电话，专程上门为她订报纸。

2016年，老伴去世，施奶奶成了独居老人。社区工作人员了解情况后，对她多了一份关心，时常帮忙买米、买油，做些力所能及的事情。施奶奶身体不好，膝盖受过伤，走路不方便，可她又十分爱看《宁波老年》，于是订报的任务也由社区帮她一起办了。从此，施奶奶需要订阅的报纸，都会由社区代办。

除了施奶奶，社区还有几名独居老人也有订报的需求。前几天，小王统计好人数后，拿着一份清单来到鼓楼帮老人们订报。“我把订报纸送的香囊礼盒给施奶奶时，她很高兴，转

身就把香囊挂在了床边和客厅里。”小王说。

11月20日前，只要成功办理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。《宁波老年》涵盖新闻、社区、健康、养生、博览、文荟等版面，为中老年读者带来全面、丰富的实时资讯。另还可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。

自2014年来，《宁波老年》旗下的“康乐老年俱乐部”开始招募，如今拥有万名会员。俱乐部活动形式多样，下设养生保健团、夕阳红摄影采风团、户外旅游团、广场舞联盟等各类兴趣团队。目前已举办了宁波市广场舞大赛、老年智能手机大赛、百名会员台湾金门游、百名会员日本豪华邮轮游、丹山赤水摄影

采风大赛等效果佳、口碑好的活动。除了报纸，读者还可以通过“宁波晚报健康号”微信公众号了解到更多健康资讯。

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

咨询电话：0574-87167337

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，新会员请记得带上身份证；老会员携带红色纸质会员证以便审核。

为了您的人身安全，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，感谢您的理解与配合。 记者 徐丽文



宁波博视眼科医院  
NingBo Bosa Eye Hospital

## 治疗白内障“黑科技”来到甬城 帮助患者远、中、近都能看得清

一枚小小的晶体可以解决患者白内障、老花眼、近视眼等模糊不清的视力问题，术后不仅能“看得见”，还能“看得更清晰、更舒适”，就算看近刷手机时也不用再佩戴老花镜，真正实现了远、中、近全程优视力。

近日，宁波博视眼科医院实施了首例白内障超声乳化联合爱尔康 PanOptix 新一代三焦点人工晶体植入手术。这表示我市白内障手术又进入了一个新时代。

### 远、中、近都要看清楚 老木匠对视力有高要求

X老伯家住城西，当了大半辈子的木匠。虽然今年已经80岁高龄，但身体结实，他一直闲不下来，总喜欢敲敲打打干点手艺活。可这两年，他发现干活时眼睛有点累，看东西很模糊，好几次钉钉子都敲到了手，顿时皮开肉绽。

“年轻时的手艺，不是我吹牛，村里谁家结婚要打家具都会来找我。干活时看准了一榔头下去一钉一个准，完全没问题。现在年纪真的大了，不能比咯！”老伯落寞的语气让子女听了心里很不好受。

在朋友的介绍下，家人带着老伯来到宁波博视眼科医院就诊。接诊的是毛春亮医生，他为老伯进行了全面细致的眼部检查。结果，老人的双眼都被查出重度白内障，视力仅有0.3。

“我理想中的视力要求，应该可以满足我干活时不管远、中、近都能看清楚。我每天还

要看看手机，近距离刷手机也最好可以看清楚。不要看我年纪这么大了，过日子还是要舒坦一点。”面对医生，X老伯提出了自己的要求。

毛春亮医生告诉老伯，白内障是老年人的高发疾病，而手术治疗是唯一有效的方式。但是，再先进的手术及晶体也不可能帮助患者完全恢复到年轻时的好视力，但是能最大程度摆脱眼镜的束缚，让视力到舒适的状态。

在通过严格的术前检查后，考虑到老伯平时的生活需求，毛春亮为其选择了白内障超声乳化摘除术+爱尔康 PanOptix 新一代三焦点人工晶体植入术。

据介绍，相比较传统的白内障人工晶体，PanOptix 新一代三焦点人工晶体在保证看近和看远需求的情况下，优化了中、近距离视力，在40厘米至60厘米处即有清晰的视觉焦点，更加贴近患者日常做木工、看手机等用眼需求。

### 老伯直呼“满意” 连续完成双眼手术

“这款爱尔康 PanOptix 三焦点人工晶体，在业内被称为治疗白内障的‘黑科技’。”据毛春亮介绍，这款新一代人工晶状体最近刚在国内上市，这也标志着我国白内障复明手术进入“屈光性白内障手术”新时代。

爱尔康 PanOptix 三焦点人工晶体是基于四焦点技术的三焦点设计，术后摘镜率高达96%。相较于传统的人工晶状体，PanOptix 新一代三焦点人工晶状体拥有高光能利用率和独特的4.5mm衍射区设计，并在保证视近和视远用眼需求的情况下，着重优化了60cm中距离视力，同时实现了远、中、近全程视力，帮助患者获得舒适、自然的视觉体验。此外，PanOptix 人工晶状体能延续患者视觉质量持久清晰的优越性能，最大化贴近人们的生活习惯和视物需求。

同时，与既往晶状体植入过程比较，PanOptix 新一代三焦点人工晶状体植入过程简约流畅，无须额外操作，与先进的超乳手术系统和飞秒激光配合，可进一步提升手术操作的精准性以及手术效果的可预测性。

术后第一天，X老伯右眼的远、中、近距离都达到了1.0，让他直呼满意。在子女的支持下，第二天他的左眼也进行了手术。“怎么感觉比我年轻时候的视力还好一些，大大超出了我的预期，真的太满意了！”老伯感动地说。

毛春亮医生表示，让患者及时体验到先进科技产品带来的便利，带来高品质的视觉质量，是宁波博视眼科医院在屈光性白内障手术中始终追求的目标，也一直在努力。

记者 陆麒雯

## 推广垃圾分类、制作环保酵素 宁波退休老人“改造”家乡

宁波70岁退休老人刘安芬发挥余热，在家乡奉化箭岭村大力推广垃圾分类，制作环保酵素，探索出一条“零污染”垃圾处理环保之路。

箭岭村远离城区，位于横山水库源头。刘安芬从奉化区税务局退休后回到了老家箭岭村，看到村里到处是随意丢弃的烟蒂、农药瓶，河道里还漂浮着瓜皮菜叶，于是萌生了“改造”家乡的念头。有一天，刘安芬无意间看到书籍上有介绍如何把厨余垃圾做成环保酵素的方法，于是想到了将村里的厨余垃圾变废为宝，这会是一件非常有意义的事情。

经过刘安芬和志愿者团队的几年努力，在村党支部书记王建国的支持下，箭岭村购买了环保设备，邀请专家，建立了酵素坊，大大提高了全村的环境。为了让垃圾分类的习惯根植于村民心中，刘安芬还提出了“环保集市”，用积分兑换礼品的方式，调动村民垃圾分类的积极性。

原来村里无处不在的烟蒂，一直都是清扫的一个难点，烟民总是习惯抽到哪里丢到哪里，很影响村容村貌。于是，村里把烟蒂作为一个回收类目，在每月的环保集市上进行回收。从2018年以来，箭岭村已回收烟蒂800余斤，不少村民更是因此戒烟。刘安芬介绍说，环保集市不仅改变了村民的陋习，促进了小山村的乡风文明，更是充分调动起了村民垃圾分类的积极性。

记者 陆麒雯 通讯员 林佩锋

## “银辉”走进敬老院 开展防疫宣传活动

近日，鄞州区“银辉”志愿者联合分会“杏林春暖”银辉志愿服务队的志愿者们来到鄞州区石碶街道敬老院，开展新冠疫情防控宣传活动。

活动中，志愿者们向老人们发放了防疫知识宣传资料并作了一场宣教课，强调继续做好相应防护措施的必要性。随后，志愿者们示范了如何正确佩戴口罩，如何保持正确社交距离以及正确的洗手方法，引导老人开展健康合理的生活作息和科学饮食习惯等。最后，志愿者们还跟老年朋友们强调，秋冬是疫情高发期，防控防疫不可以掉以轻心。

记者 徐丽文 通讯员 孙如琰