

携手慈善,牵手邻里为幸福加码

定海区第二届现代社区“幸福邻里节”开启

□记者 王倩倩 通讯员 程颖

本报讯 9月23日上午,“携手慈善·有你定好”暨定海区第二届现代社区“幸福邻里节”在定海幸福食堂东门店启动。

当天上午8时30分,启动仪式在动感十足的开场舞《盛世欢歌》中开幕。现场,金华永康市民政局、社区发展基金会分别捐赠10万元爱心资金,支持定海区慈善事业发展。

今年,定海区公益创投项目聚焦“一老一小”群体的实际需求,依托幸福驿站、“暖吞行动”等,积极开展各类志愿活动,增强老年人的获得感、幸福感、安全感,助力青少年儿童健康成长。经过为期半年的实施运作,定海区涌现出一批服务专业、运作规范、成效显著的优秀项目以及个人。启动仪式上,6个优秀公益创投项目和8名“暖心暖吞”志愿服务排头兵受到表彰,现场观众报以热烈掌声向他们致敬。

定海区安心天使社工服务中心推出的“健乐益生”公益同行服务项目,通过开展每周一次的健康拍打操、瑜伽拉伸、读书分享会等志愿服务,进一步促进辖区老年人、家庭妇女的身心健康。“公益项目得到了大家的认可,成员们都很开心,我

们希望有更多爱心人士能关注公益事业。”定海区安心天使社工服务中心成员张佩珠说。

另外,活动现场还为市民提供理发、推拿、磨刀、口腔检查、小家电维修、义卖、法律咨询、健康讲座、歌舞表演、知识问答等各类暖心服务和文化大餐,助力推进邻里融合,建设友好幸福现代社区。

理发区,座无虚席,志愿者按照市民对发型的不同需求,耐心细致地进行修剪。“小伙子手艺太好了,发型美观大方,还剪出层次感!”72岁的刘金春阿姨竖起大拇指夸赞道。

家电维修项目也颇受大家喜爱。志愿者熟练地对电脑、小冰箱、电风扇、电热水壶等进行“诊断”,部分电器很快重新运转起来。如故障电器需要更换主要配件,他们就向市民说明损坏原因,提供维修建议。

中秋、国庆期间,定海20个驿站将会为市民带来丰富多彩的便民服务和文化大餐。

据了解,此次活动由定海区民政局、定海区慈善总会主办,旨在弘扬和传承慈善文化,大力倡导和广泛动员社会各界积极参与慈善事业,并营造友善、互助、文明、和谐的幸福邻里关系。

市妇儿医院麻醉睡眠门诊开设近一年接诊患者100余例

女性患者多于男性 30至50岁占一半以上

□记者 岑瑜 通讯员 张云

本报讯 晚上睡不着,白天犯迷糊,睡眠不佳恶性循环让人十分痛苦,许多人从饮食、健身再到心理门诊就诊,尝试过各种方法,但始终无法摆脱失眠这个“魔咒”。去年11月起,市妇女儿童医院推出麻醉睡眠门诊,近一年时间,共接诊失眠患者106例,其中30-50岁患者占一半以上,女性患者多于男性。

今年年初,37岁的王女士(化名)出现了睡眠障碍,失眠多梦。她打听到市妇儿医院设有麻醉睡眠专科门诊,就想尝试一下。麻醉睡眠门诊副主任医师陈兰凤发现王女士患有中度抑郁,且已失眠两年多,为其实施了麻醉睡眠治疗。没想到3天后,王女士只需一天服一次药,就实现了8小时以上睡眠。

“我终于可以一觉睡到天亮,感觉太好了。”王女士很是开心。最终,经过一个月的治疗,她的失眠症有了很大改善。

无独有偶,45岁的姚先生(化名)被失眠折磨了七八年,并一直在服用抗焦虑药物。听闻有麻醉睡眠门诊,他也抱着试试看想法出现在陈兰凤的门诊。经过2次住院治疗,加上严格遵守医嘱,姚先生的失眠症状缓解了许多,深睡眠的时间逐渐加长,同时减少了抗焦虑药物的服用剂量。

据世界卫生组织相关统计,全球有27%的人存在睡眠问题。长期睡眠差会导致高血压、肥胖或者消瘦、记忆力减退、内分泌紊乱、抑郁症、乳腺疾患等。

那么何为麻醉睡眠治疗?据陈兰凤介绍,麻醉睡眠治疗有别于传统的吃安眠药助眠,不吃又不行,久而久之产生依赖性。“它主要针对顽固性失眠患者,治疗方案是对患者进行麻醉相关治疗,和传统意

义的手术全麻有所不同,麻醉睡眠治疗是在保留患者自主呼吸的情况下,使其进入生理睡眠状态,并服用一些药物用以改善患者的神经可塑性,改善神经系统微循环,最终达到恢复正常神经功能的效果。此后,专科医师进行综合评估,结合个性化睡眠治疗康复训练,从根本上改善患者的睡眠和睡眠质量。”

据统计,市妇儿医院麻醉睡眠门诊自开诊以来,接待的患者中,大多数属非器质性睡眠障碍伴有抑郁或焦虑状态。有些患者需用四五种安眠药才能睡几个小时。“患者中,女性多于男性。患者接受麻醉睡眠综合治疗的好转率达67%。由于需要住院治疗四五天,很多患者拒绝接受麻醉综合治疗,而选择药物治疗。”陈兰凤就此提醒睡眠障碍患者,失眠的治愈效果和年龄呈负相关,因此一定要将失眠的困扰扼杀在摇篮里。

据了解,患者一般经过3-5个疗程的综合治疗,就会缩短入睡时间、延长总睡眠时间、摆脱安眠药的依赖,让一夜无梦的好觉不再是奢望。

那么,哪些人适合麻醉睡眠治疗呢?陈兰凤表示,该项治疗主要是针对3个月以上的顽固性失眠和服安眠药效果不好的患者。“很多慢性失眠患者长期依赖安眠药,未能建立自然睡眠周期,久而久之,就会形成恶性循环,导致顽固性失眠。这种顽固性失眠,单纯用镇静催眠药物治疗的效果已略显不足。”陈兰凤说。

这种麻醉药物会成瘾吗?陈兰凤表示,这种麻醉给药不会成瘾。不过,在用药期间,患者会有恶心等不舒服反应,因此需要在医生的密切监测下,也就是需要住院接受治疗,一般需3到5个疗程,每个疗程住院四五天。

老人藏的5.7万元不见了 民警一查竟是“乌龙”

□记者 王倩倩 通讯员 陈洁

本报讯 近日,定海一老人发现藏在家中的5.7万元现金不见了,以为失窃了,赶紧报警。细心的民警一番查找,最终破解了这起乌龙事件。

“警察同志,我家好像进贼了,家里存放的5万多元不见了,这可怎么办啊!”近日,一位老人急匆匆地来到盐仓派出所求助。

民警赶紧搬来椅子让老人坐下,一边安抚其情绪,一边耐心询问相关情况。经了解得知,老人姓张,今年70岁,当天上午,她去医院看病,回家后发现藏在枕头下的5.7万元现金不翼而飞,怀疑被偷了。

民警对现场进行初步勘察,发现家中门窗均完好无损,没有被破坏的

痕迹,初步判断现金被盗的可能性不大,可能是老人记错了放钱的地方。

在征得张阿婆同意后,民警对其家中各个角落进行仔细查找。“找到了!找到了!”经过1个多小时的寻找,民警最终在一只篮子里找到了用塑料袋包裹着的现金。经现场清点,5.7万元分文不少。

“都怪我记性不好,给大家添麻烦了!”张阿婆接过失而复得的现金,激动地连声道谢。民警安抚着老人,并告诉她要妥善保管贵重物品,注意防盗和防骗。

不少老年人习惯把钱存在家中,存的地方五花八门,还时不时变换地点,又因年事高,藏着藏着就找不到了。民警提醒,大额现金最好不要放在家里,避免丢失。

支持场馆建设 改善训练环境

中国体育彩票为杭州亚运会添彩

9月23日,备受瞩目的第19届亚运会在杭州拉开帷幕。作为国家公益彩票,中国体育彩票是体育事业的重要资金来源,为杭州亚运会成功举办助力、添彩的同时,也为百姓共享亚运会成果做出贡献。

心作为亚运会训练场馆,是杭州市政府的重点民生工程,1.5亿元体彩公益金支持了该场馆建设,占总投资近三成,每年可接待数十万人。

在体彩公益金的支持下,通过亚运会筹办、举办和赛后场馆利用,持续释放“体育让生活更美好”的办赛辐射效应,增强了百姓的幸福感和获得感。

支持,也为运动员备战亚运会、奥运会等大赛提供了良好的训练环境。

体彩公益金支持建设的千岛湖国家水上运动训练基地为我国水上运动的发展发挥了重要作用。2005年,国家体育总局决定和浙江省体育局联手打造千岛湖国家水上训练基地,以保证国家队有稳定的水上训练基地和优越的设施条件。

油”杭州亚运会主题即开型体育彩票,票面以亚运会吉祥物“琮琤”“莲莲”“宸宸”为主体形象,将具有亲和力的吉祥物与充满活力的网球、游泳、篮球、乒乓球等体育运动相结合,以动感时尚形式展示亚运会赛事项目。

值得一提的是,竞猜型体育彩票将通过开售部分亚运会相关赛事,进一步提高赛事知名度、提升购彩者观赛体验。在每一位温暖有光的购彩者的支持下,中国体育彩票自1994年全国统一发行以来,已累计筹集公益金超过7500亿元。

(丰佳佳)

让百姓共享亚运会成果

为举办亚运会,浙江省近年来在体育场馆建设方面加大投入,当中离不开体彩公益金的支持。杭州市全民健身中

为运动员改善训练环境

体彩公益金作为体育事业支柱型的资金来源,为运动员备战参赛、训练器材采购、训练场馆建设等提供了大力

为亚运会营造浓厚氛围

在杭州亚运会开幕倒计时200天之际,浙江体彩推出“为中国力量加

市区天气:今天、明天多云。今天气温:23-29℃。明天气温:23-29℃。市区风力:今天东北到东风4-5级,今天半夜转北到西北风4-5级。明天北到东北风4-5级。今天蓝天指数为三级,天色微蓝或有点蓝。今天紫外线指数为三级,外出时请戴好遮阳帽、太阳伞等,并涂擦防晒霜。

舟山市气象台2023年09月24日20时发布

请您关注天气预报