

“智慧养老”让老人“老有所养”

■钟伟 叶红

“莲珍,今天有空吗?能不能来我家搞卫生?家里一个星期没打扫了。”日前,家住绍兴市柯桥区柯桥街道柯福社区的张丽珍老人拿出智慧养老“卡片机”,通过后台服务,很快和家政阿姨孙莲珍通上了话,在确认上门打扫卫生的时间后,老人终于放心了。

张丽珍今年80岁,老伴赵永美88岁,两口子虽然身体健朗,

生活也能自理,可毕竟年事已高,做家务活力不从心。今年7月份起,这个烦心事因政府的一桩创新工程而改变。作为柯桥街道智慧养老试点,柯福社区50户老年家庭免费安装了智慧养老的相关设备,张丽珍成为首批老年用户。

去年以来,柯桥区以智慧养老“一键通”系统、智慧养老视频监控管理系统、智慧养老信息管理系统为支柱,启动建设覆盖205个居家养老照料中心、4000户老人

家庭、16家区、镇(街)两级社会福利中心、16个镇街养老服务中心的智能网络,着力建设集信息采集发布、需求评估、呼叫服务、紧急救助、跟踪定位、视频监控功能为一体的全方位智慧养老系统。

安装智慧养老系统后,即使子女不在身边,老人想念子女时,可以通过“卡片机”拨打亲情电话,享受每个月300分钟的通话。平时,需要请家政阿姨、缴费甚至医院急救等事项时,也只要

按一下键,说明自己的需求,后台有专人会相应给出服务。

在养老服务方面,政府对于低保家庭、低保边缘家庭中的失能、失智老人,普通家庭的高龄、失能、独居等老人,分类分别给予补贴。“自己承担100元,政府补贴100元,每个月就能享受8.7个小时的上门服务。”张丽珍说,政府对老人很用心,这几年在居家养老方面出台不少政策,他们打心眼感到高兴。

根据计划,柯桥区将分步实施、适度普惠智慧养老工作。目前,柯桥街道已全面铺开智慧养老项目,华舍、柯岩等也将陆续推进。“全区已有近千位老人在享受智慧养老服务。”柯桥区民政局相关负责人表示,“除了完善的硬件设施,各城乡社区居家养老服务照料中心,还为社区老年人提供医疗护理、保健康复、健康咨询、精神慰藉等服务,真正实现‘老有所养’。”

现代生活

“葛优躺”令人忧



■黄田

近来,由于葛大爷“销魂”的姿势加上他“颓废”的气质,因而在网上和朋友圈疯传,由此诞生出一个新名词“葛优躺”。

仔细看这张图片,葛大爷的身体与沙发座椅、沙发靠背之间,形成一个三角形,他的后背是悬空的,肩膀和腰部成了受力点。

其实,“葛优躺”并不优雅,这个无精打采的姿势并不雅观。就健康而言,这个姿势虽然可能会带来短暂的舒服,但长此以往,恐怕对身体没什么好处,未免让人担忧。

据了解,人体脊柱由24块椎骨、一块骶骨及尾骨组成,每个椎骨之间还有椎间盘做缓冲保护的工作。随着身体日常活动的重力作用,脊柱形成四个自然生理弯曲,分为颈前曲、胸后曲、腰前曲、骶后曲,四个部位连起来形成完美的弧线,才使脊柱如弹簧般有力、坚韧而稳定。其中,腰部自然前曲的角度通常为40度~60度。

有关专家指出,这个坐姿是不健康的。长期如此,腰椎受压,而且没有承托力,整体下沉缩短,身体的中轴线跟着后移,容易引发腰椎间盘突出,导致脊椎畸形。同时,长久瘫在沙发上,会使脊柱侧弯或驼背。不良坐姿首先会让肌肉和韧带疲劳,没有了肌肉和韧带的保护,脊椎

结构可能发生产理性改变,发生腰椎间盘突出,压迫神经导致手脚麻木,严重的压迫到脊髓,就有瘫痪的可能。

笔者认为,正确的坐姿应该是保持脊椎直立不驼背。长期在电脑前工作的人,适当抬高电脑显示器,尽量不长期“伏案”工作。上身挺直,胸离开书桌10厘米,使胸背肌张力均衡,两腿平行自然放下,脚尖自然放置,这样才有利于健康。

我有个年轻朋友在某报社做采编,毕业不到两年,就有比较严重的颈椎和腰椎病了,颈部转动困难,几乎不能上班,近来,隔两三天就要去看骨科医师。原因是白天采访,晚上坐在电脑前低头写稿,动辄就是深更半夜,天天如此,所以就过早地引发了这种烦恼的职业病。

笔者也是如此,由于长期在企业从事写作宣传工作,近年来也导致了比较严重的腰椎间盘突出,平时生活、工作中,如果用力不均,姿势不对,一不小心,腰椎就会发生拉伤或滑脱,治疗五六大都好不了,每天直不了腰,行动十分不便,非常痛苦。

俗话说得好:“站如松,坐如钟,行如风。”如果我们从小遵循这个健康准则,养成良好的姿势,不效仿“葛优躺”,适当运动,劳逸结合,就能避免颈椎、腰椎、肩周炎等职业病的产生,就能健康成长。

居家养老

■王珍

老爸的听力很不好,他一直在寻寻觅觅地找一种好点的助听器,他不大愿意我们去过问此事,也许是感觉我们并没有太把爸爸的“听不见”当作一回事,或者是因为爸爸觉得我们一定会反对他去配助听器的。所以他就一人上路去探听,想着反正也不花我们的钱,也不麻烦我们,我们就都可以别废话了。

不过我还是觉得很担心的,觉得爸爸的信息渠道肯定没有我们多,光靠那些广告纸难免会上当;再加他年近听力不好,在路上奔波也不安全。另外,传说中的助听器口碑都不是太好。倒是弟弟非常理解爸爸,他支持爸爸,对我说:只要有可能对爸爸有帮助的,我觉得值得去试,虽说价格不低,但想想我们总是换手机,老人这点要求一点不过分。弟弟不

是那种嘴上说过算数的人,立马就和弟弟一起陪同老爸去配助听器,且真心诚意地愿意出钱。

其实,爸爸自己早就相中了一个品牌,也和店里的店长有过数次沟通,并且想好先买一只,他自己也准备好了钞票。那天在弟弟、弟媳的陪同下,顺利地配好助听器回家,刚走到楼下爸爸就能听见我在叫他,一种失而复得的惊喜。而我看到了自身的差距——与其作无用的担心,不如像弟弟、弟媳这样实实在在地帮助父母做点什么更实惠。所以,要给弟弟、弟媳点个赞。

虽然,父母是和我们住在一起,但弟弟、弟媳一点都没有少费心、出力,每到周末和节假日,一定会穿越整个城市,带着大包小包的生活用品来看爸爸妈妈,平时父母遇到什么事,他们只要知道了,一定是立马放下一切就飞奔而来。妹妹虽然在外地工作,一有空也会

赶来看望父母,平时他们也隔三差五就会来电话问候。我常常感觉,父母是给我们带来福气的人,让我们大家有了一个共同的家,我们一大家子可以经常像从前一样亲密地聚在一起。所以我要为家里的每一个亲人点个赞。

助听器的使用其实是一种高难度的活儿,很难调到恰到好处的位置,许多人就是因为助听器太吸噪音把人弄得很心烦,而想要听的却又听不清,所以买了后就不愿意戴。但爸爸还是很有毅力地戴着,尽管效果也不那么尽如人意。爸爸只是很费周折地跑去专卖店,让店里帮着调试。这个也是要点赞的。

有一次外出,爸爸不慎把助听器弄丢了,第二天发现时,他拼命回忆,想起前一天在路上走累了,在公交车站旁的一块石头上坐了一会儿,脱过一件毛衣。所以他也不惊动我们,独自一人悄

悄地去寻了回来,太厉害了!这个要点两次赞。

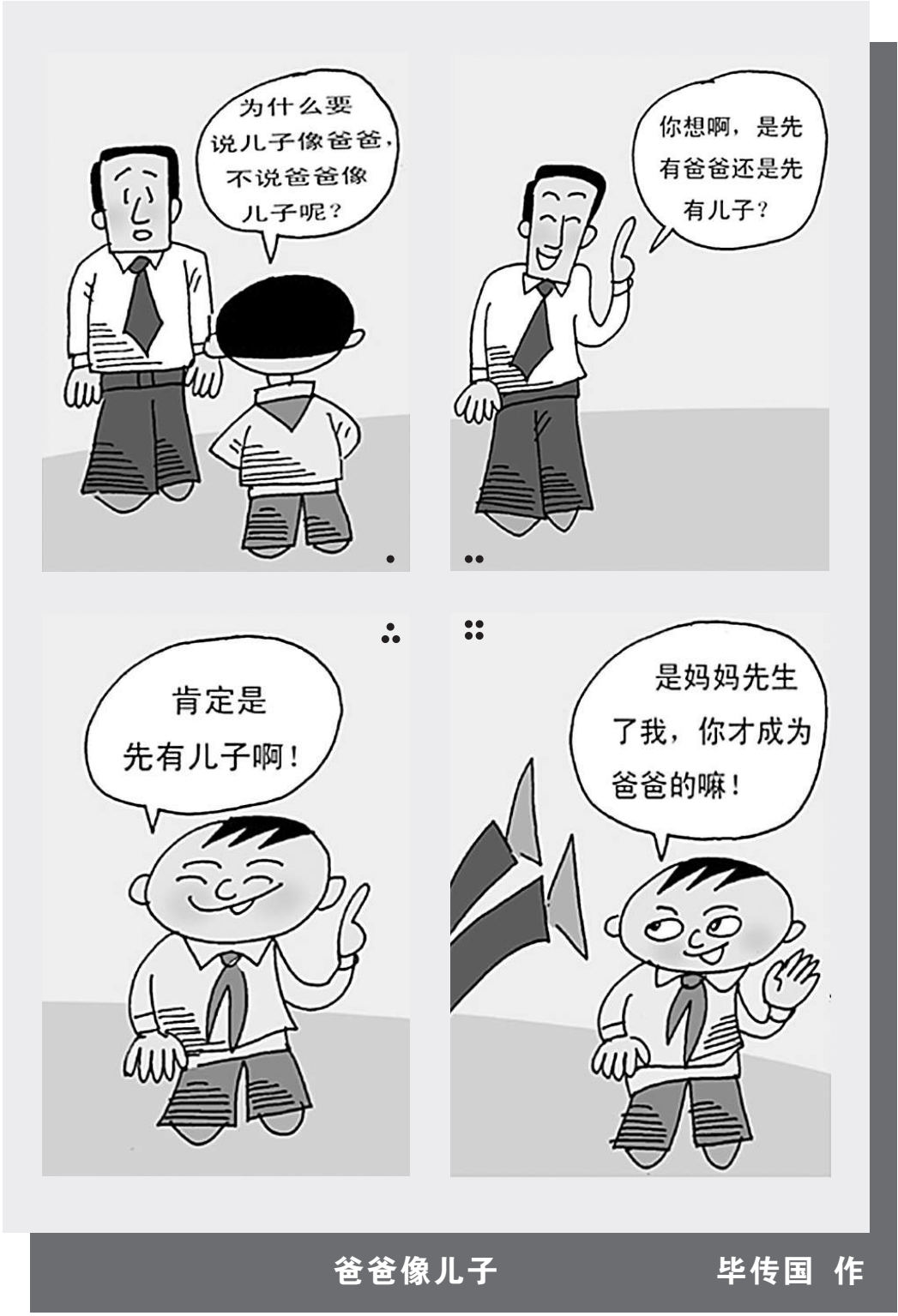
不过,那个落在草丛中的助听器经受了一夜的雨,有点不大灵光了。爸爸又一个人冒着酷暑去门店修理。傍晚我下班回到家,爸爸拿出一张名片跟我说,这是店长的名片,她说有事和你说。我照名片上的手机号打过去,对方说,你爸今天来修助听器没带购置发票,这么热的天不忍心让老人家再跑一趟,你拍一张照片从微信上发给我。她属于很善解人意的。

后来,她又告诉我,助听器有点小问题,本来他们店里也是能搞定的,但她想索性好好检测一下,就寄去厂家修了,修好她再通知我们。我觉得天实在是热,就试着问能不能快递给我,她很爽快地答应了。这中间有几天她去出差,还特意发了个信息告知,并事先委托店里的同事,所以助听器一修好就寄

给我们了。我要付快递费给她,她说不用了,只要助听器没问题就行了。像一阵夏日的清风,这个店长也是要点赞的。

以前,我对爸爸老是说这个叫桂容的店长不好,我不是很听得进去。总觉得那些对老人“花言巧语”的推销者,并不是真心对老人好,只是图老人的钱而已。虽说,桂容店长和我爸爸之间也属于经销商与客户的关系,之前的所有好也许是为了推销,但现在终究是在售后了,她能做到这个样子,应该是对得起这个助听器品牌的。

爸爸和助听器的事告诉我,生活中的许多事,我们不能想当然,也许事情的真相完全不同于我们的想象。所以,我们要像调试助听器那样,不断调整我们的心态,这样才可能接收到我们身前后更多的正能量。为我的这点感悟和长进,我也要点个赞!



爸爸像儿子

毕传国 作

这个,要点赞的!

新居新心态

■霍寿喜

搬入新居有一段时间了,几乎所有的同事亲朋都来我家参观过。刚进门的时候,都无一例外地说“好”。但看着看着,一些“不好”的话就吐出来了。有说房间不应该搞吊顶,有说卫生间的门太窄了,也有人说家具装饰板与木地板的颜色不太和谐,甚至还有人对木工油漆工的手艺提出批评……每逢这个时候,我和妻子的情绪都低落至极点。要知道,为了这套房子的装修,我和妻子都瘦了10多斤!

这不,周六上午,刚调到我们单位的大李牵着他的小胖儿子来我家参观了。大李进门时倒没吱声,过玄关,入客厅,他立马吐出两个字:“宫殿!”我和妻子那个乐呵,殷勤地介绍客厅的装修经过,大李只一个劲地点头叫好。接下来,我和妻子有意识地将别人评价不高的“项目”抛给大李,诱导他给个“说法”。大李的评价全都是肯定的:房间的吊顶很有特色,

卫生间的门非常秀气,家具与地板的色差也恰到好处……

最后,大李瞄上了我家客厅放的一盆名叫“滴水观音”的绿色植物。这东西是搬家之前,为了净化室内空气,我从花木市场花50元买来的。原本枝繁叶茂、郁郁葱葱的,但几个月下来后,只剩下顶上三片绿叶了(两小叶朝上,一大叶伸边),主茎干光光的,像一段死树枝。所有的人都劝我将这盆东西扔了,说是影响家庭美观。我想扔还没来得及扔,却被大李盯上了!再怎么会说话,他也不可能对这棵半死不活的植物,说出什么好话来的。

大李对着“滴水观音”,左看看,右瞧瞧,终于说话了:“你老霍真不愧是搞艺术的,这盆植物多么像我们黄山上的迎客松呵。”嘿,别说,还真有点像。我和妻子在拍手叫绝的同时,也没忘记留大李喝两杯。没想,不胜酒力的大李,两杯酒下肚后就吐出实话:“我家也刚装修了房子,我最怕别人说房子的‘不好’……”

时尚潮流

都市人青睐多功能家具

■雷辉志

大都市居住空间挤迫,两用家具因地制宜卖得较好。另外,单身独居人士不需要像一般家庭买全各色家具,通常也是两用或多功能家具的粉丝。

一张床轻松拆分为桌子和椅子,沙发变成上下铺的床,轻按一个按钮,桌子就伸展变大或收缩……这些家具里的机关都让你的空间显得更大。难怪在像纽约这样大城市的家具零售店里都会储备一些两用家具。

除了沙发床,另一个使用率较高的两用家具是来客时展开作餐桌,平时是靠墙摆的茶几。

脚凳配躺椅是一个休闲组合,若脚凳同时是一个收纳箱,那它就把占用你家的空间又还给你了。有的脚凳收纳箱还可以揭开

盖子反过来,用作托盘,上面放酒瓶酒杯或茶具,立时化作独酌或对饮的小矮几。像这样兼具收纳功能的两用家具,都颇受小房子居住者的欢迎。

书架兼做屏风架,不仅让家庭具有书卷气,且对于没有额外房间又注重私密空间的人,就是一件必备家具了。书架当然不仅可以放书,也可以作为瓷器等各种收藏品的陈列架。

对于总是抱怨房间太小,没有更大的壁橱和衣帽间,缺少儿童房和客房的都市人,以及“一个人住好全家安居”的单身独居人士,两用家具的奇思妙想总是让人心动。各家具品牌很懂得针对不同人群推出产品,比如为女人设计床头柜兼梳妆台,针对书虫设计书床箱(床底藏书),针对可能有异性留宿人士设计的可展开为双人床的单人床等。

善意提醒

少玩手机 关键是要自觉

■徐曙光

“别人都要生二胎,我爸妈不用了,因为他们已经有了小儿子——手机……”最近,“童心里的诗篇”——中国·江苏第二届全国少儿诗会在张家港举行颁奖典礼,常州市龙虎塘小学六年级学生费东的作品《手机》在此次诗会中获得一等奖。

上小学六年级的费东在这首获奖诗歌中写道:“早上,他们捧着手机,看看朋友圈,刷刷新状态,号称‘早功课’。”“晚上,他们捧着手机,刷刷微博,点点新闻,号称‘批奏章’。”获奖评语说:“小作者借助手机这一道具,表达了渴望关怀和理解的儿童心理,对成人世界的真切呼吁,是发人深省 and 耐人寻味的。”

近年来,有关沉迷于手机丢命,玩手机疏远了亲情等相关的新闻时有听闻。有句话说得好,世界上最遥远的距离莫过于我们坐在一起,你却在玩手机。这是网上流传很广的一句话,当这句话成为现实时,多少会有一些悲凉:如青岛市民张先生与弟弟妹妹相约去爷爷家吃晚饭。饭桌上老人多次想和孙子孙女说话话,

但面前的孩子们却个个抱着手机玩。老人受到冷落,说了一句“你们就和手机过吧”,一怒之下摔了盘子离席。

近年来,随着智能手机的普及,确实为人们的生产、生活和工作带来了便利。但凡事都要有个度,过多地沉迷于智能手机,不仅对健康不利,无形之中也会疏远亲情、友情。再说,如果你在和家人、朋友交流时,不停地摆弄手机,会让对话产生“延迟”,使对方觉得你缺乏诚意,也更容易引起冲突。在公共社交场合,虽然拿着手机可以缓解社交恐惧,但也会让人觉得你对交谈不重视,对他人不够尊重。

因此,对于那些整天离不开手机的“手机控”来说,应尽量减少每天手机的使用频率,平时要多培养自己沟通的技巧,多和现实中的人去接触,这样不仅有助于增加亲密感,也可以改善自己性格上的缺陷。同时,每天还要留出一定的时间和家人交流,规定自己在交谈的时间内,除了接必需的电话,不可以玩手机。或者也可以换一种方式,多读读书、看看报,从手机上转移注意力,这也是一种很好的方式,何乐而不为。总之,少玩或不玩手机关键还是要靠自觉。

恒丰银行股份有限公司温州分行挂牌公告

根据相关法律规定,恒丰银行股份有限公司温州分行将下列借款人及其担保人项下享有的全部权利(包括但不限于主债权、担保债权、违约金债权、损失赔偿权、利息债权)于2016年9月8日重庆金融资产交易所有限责任公司进行挂牌转让。意向者可直接摘牌或这届联系我司。特此公告。

序号	借款人名称	本金	借款期限	担保人及担保方式
1	瑞安市正邦鞋材有限公司	2000万元	2015.9.28-2016.9.28	浙江信本进出口有限公司、浙江南港船业有限公司、浙江华康纸业集团有限公司保证,追加杨林弟持有的瑞安市鞋都房地产开发有限公司名下的股权质押,同时追加徐良贵、金小红、徐启慧个人连带责任保证。
恒丰银行股份有限公司温州分行联系电话:18358753057				恒丰银行股份有限公司温州分行 2016年9月7日

厂房出租出售公告

浙江中金铝业有限公司经股东会决议,决定出售或出租位于慈溪市滨海新区方瀚线408号的厂房及设备,有意向者可向公司报名,公司将根据报名情况择优洽谈。现将有关事项公告如下:

一、出租出售资产内容与状况

1. 厂房与土地使用权情况。
2. 设备情况。
- 二、出租或出售条件
1. 报名人须整体购买或租赁浙江中金的全部厂房及设备,不分割出售或出租。
2. 在购买或租赁浙江中

金的全部厂房及设备时,须同时购买浙江中金现有的全部产成品、半成品与库存物料。

3. 须整体接收浙江中金的全部现有员工。

三、报名人资质要求

1. 报名人须为同行业企业法人,注册资本不小于人民币2000万元,注册成立时间6个月以上。
2. 股东、股东推荐的企业优先考虑。

四、报名保证金

报名时要求一次性交纳保证金人民币5000万元(对浙江中金享有债权的,可以相应减少保证金金额),洽谈成功后,保证金可转为转让款或租金,在报名截止日后一个月内洽谈不成功的,保证金全额退还,保证金不计利息。

五、联系方式

联系人:陈小勇 地址:慈溪市慈东滨海区方瀚线408号 电话:0574-58583332 电子邮箱:451584003@qq.com

六、其他

1. 报名日期为本公告发布之日起至2016年9月12日。
2. 报名人在报名时可现场查看资产情况(仅限于实物),如需进行相关尽职调查,须在交纳保证金后进行。

特此公告
浙江中金铝业有限公司
2016年9月5日

北京产权交易所挂牌项目信息

项目编号	项目名称	总资产(万元)	净资产(万元)	项目简介	挂牌价格(万元)
G316BJ1007364	宁波保税区高新货柜有限公司21.75%股权	32795.34	26733.95	注册资本:13000万元 经营范围:道路货运(含货物专用运输:集装箱);国际货物的批发、零售(在许可证有效期内经营);集装箱堆存及普通货物仓储;集装箱保养等。	6220.500000

联系人:郭先生 联系电话:010-66295658
重要提示:本项目已于2016年8月24日在《上海证券报》进行法定披露,项目挂牌截止日期以北京产权交易所网站上的公示日期为准,详情请点击北交所网站www.cbex.com.cn

杭州长城机电市场春琴五金机电经营部遗失机构信用代码证,代码G7033010312196671R,开户银行:杭州银行股份有限公司乔积寺路支行,声明作废。

淳安县宋村乡志堂百货店遗失淳安县市场监督管理局2012年5月14日核发的注册号为330127600014717营业执照正本,声明作废。

杭州神龙川旅游文化发展有限公司,注册号为91330185719533908C,不慎遗失由临安市市场监督管理局2016年4月8日核发的营业执照正本一份,声明作废。