



记者观察

“智慧养老”进入京郊寻常百姓家

◎新华社记者盖博铭

智能感知、近场通信、卫星定位……这些科技能够改善老人的生活么?

在距北京市中心50公里外,房山区阎村镇里的老人有了新家。“智慧养老”成为该镇老年人服务中心的“主色调”。

长期以来,失独老人紧急情况无人救助、养老机构制订个性化护理计划难等成为城乡养老典型问题。

在阎村镇,老人遇紧急状况,在家中便可以一键呼救;子女在客户端点击“视频探望”,父母便“近在眼前”……

初春时节,记者来到该镇老

年人服务中心,大厅里智能体测仪是老人们几乎每天都会用的“新玩意儿”。往上一站,握住手柄,血压、血糖等体征指标随即报出,可被传至网络信息平台 and 亲属客户端,供医护人员和家人参考。

穿过贴满二十四孝图的走廊,护理人员栗春光正在扫描老人床头的IC卡,在不打扰老人休息的情况下,就可以完成对老人生活状况的巡查记录。

据栗春光介绍,服务中心的信息平台还可为老年人添加个性化文化娱乐、保健康复等服务。平台的评估系统可根据收集的信息灵活制定护理方案,设置护理等级,发布评估报告。

“这个‘应急’按钮是我们下一步要开通的服务。”服务中心负责人王芳芳说,“我们计划与120急救中心联网,能够实时定位救护车位置那就更好了。”

“敬老志愿服务队也将与平台对接。”王芳芳向记者展示养老中心的护理员客户端,界面上,用药、护理、巡视、膳食、体检、工作交接等功能一应俱全。

跟随栗春光,记者来到三楼的“不自理老人区”,每上一层楼都要穿过防止轮椅滑落的安全矮门。

“杨贵文,吃包子!”杨贵文老师傅自己笑着喊道,他颤巍地伸出手跟记者打招呼。进入中心以前,老人已失去语言能力。经过一年康复,“杨贵文,吃包子”这六

个字已脱口而出,成为服务中心温情的符号。

东屋打牌、西屋唱歌,上午的养老院文娱活动中心好不热闹。74岁的朱长生正准备下午的广场舞活动。“票友们还时常来这里唱唱京剧。”朱长生笑着说。

据介绍,阎村镇常住人口6万余人,十分之一是60岁以上老人。除在养老中心外,居家养老的老人也可以享受“数据平台”服务。

阎村镇养老照料中心主任孟广海表示,镇里通用的IC卡最大限度简化了老人使用信息平台的流程,凭卡和“一键呼叫”便可在附近商家订餐或预约上门洗浴,消费内容、时间、地点等数据也会

被实时记录。

“智慧养老”是近年来政府文件的高频词汇。2015年,国务院印发《关于积极推进“互联网+”行动的指导意见》,明确提出要“促进智慧健康养老产业发展”。

阎村镇副镇长马海鸥介绍,阎村镇的“智慧养老”平台对接居家养老和机构养老,将传统的养老服务延伸到家家户户,未来还计划接入房山区养老服务指导中心,打通镇、区、市三级数据壁垒。

“科技需要精准对接老人需求,保留传统养老的人情味。”北京师范大学中国公益研究院院长助理高云霞表示,用大数据平台进行信息集成,可以打破条块分割,避免恶性信息竞争。



居家品味

喜欢洗碗

◎记者许瑞英

很多人都不喜欢洗碗,认为洗碗既繁琐又没成就感。

厨房里的活,当然是烧菜做饭更能体现价值。亲朋好友来家里吃饭,他们会夸一桌子的菜肴做得样子好看,味道好吃,但夸你家碗洗得干净的恐怕寥寥无几。

很长一段时间,我在家里却只有洗碗的份。现在当然知道有洗碗机,但30年前,那可是遥远的梦。

把满是油污的碗碟刷洗干净,把杂乱的灶台清理整洁,不比做出美味可口的饭菜省力,看着锃亮的厨房,心里也有了满满的成就感。

有了多年洗碗的经历,再难洗的锅碗瓢盆,也是信手拈来。

平时家里吃的菜大都是家常的做法,不会有太大的油污,所以能不用洗洁精我是尽量不用。



居家常识

床垫合适利于睡眠

◎记者王艳

今天是世界睡眠日。俗话说药补不如食补,食补不如觉补,睡眠是最好的补药!良好的睡眠,一张优质的床垫是基础。

老一辈人总是说:“多睡硬板床好,腿好腰好背也直。”事实真是这样吗?其实,不同的人对床垫的硬度有不同的要求,软硬适中有贴合度的床垫更有利于睡眠。

这是因为,床垫太硬,无法正常贴合我们人体脊柱的生理曲线,睡觉时仅仅头部、背部、臀部等几个支撑点,会使腰部处于悬空状态,周围的肌肉整晚都被迫牵拉。如此,便影响肌肉休息,也影响血液循环,身体无法得到真正放松。长此以往,会给肌肉和脊椎造成严重负担,引起肌肉劳损等疾病。

而软绵绵的床垫,很受年轻人喜欢。开始时人们可能会感到很舒服,但睡觉时脊柱缺乏足够支撑力,容易令腰臀部下坠,身体被迫弯曲,脊椎周围韧带和椎间负荷也加重,对健康不利。如果原本就有脊柱疾病的患者,使用过软的床垫还会加重病变。

从材质上看,现在常见的床垫种类有:弹簧床垫、记忆海

真要用也就滴个几滴洗洁精,或者加一点小苏打,再用热水一泡,把碗放进水里浸一会儿,然后用抹布把每只碗擦洗一遍,这是第一道工序。

这第二道工序,就是换干净的水再把前面擦洗过的碗擦洗一遍,以“消灭”第一道工序里残留下的污渍。如果油腻不多,基本上可以把碗冲洗干净了。

如果用了洗洁精,我不会省略第三道工序的。那就是纯粹的冲洗环节,将碗里里外外冲几遍,油污也好,洗洁精也好,也就都干净了。

我看到过有人洗碗,水哗啦啦地流,一只碗挤一遍洗洁精;也有的人,洗碗像“泡澡”,满水池的肥皂沫沫,看得人“胆战心惊”。

生活就是这样,由无数的细微小事累积而成。而洗碗,就是把酸甜苦辣咸的余味都擦拭一遍。如此一想,洗碗也不赖啊!



品质生活

出去喝一杯咖啡吧

◎记者许瑞英

杭州人喜欢喝茶,所以茶室林立,杭州出产的龙井茶更是享誉中外。杭州也有很多有个性、高品质的咖啡店,35mm coffee就是这样一家咖啡店。

35mm coffee坐落在杭州城西的通普路上,开了有好几年了。这里靠近原来的花鸟市场,斜对面便是世纪联华商店,很多人在花鸟市场买完花或者从超市出来,都喜欢踱到这里喝一杯咖啡。

35mm coffee虽然是摄影主题的咖啡店,但出品的咖啡却丝毫不含糊。这里的每一杯单品咖啡可以选择手冲、虹吸等不同方式来呈现。

这里可能是杭州较早的咖啡打包享半价的店,甚至在下雨天意式咖啡免费续

杯。这不,最近店里就推出了3月会员福利,拿铁买一赠一的活动。

店里的拿铁咖啡口味香醇丝滑,在这个春花浪漫却又乍暖还寒的时节,出门喝上一杯热拿铁,是再惬意不过了。

35mm coffee的营业时间是早上9点到晚上11点。从傍晚6点开始,夜色越暗,咖啡馆内的灯光就显得更暖,木质环境、简洁的陈设,在夜的光环下富有生气。

街道上,开始有了下班回家的人,每一个人在夜的柔光下,都会变得放松。在这个充斥着压力和无限可能的城市里,难免有孤独的行者,选择35mm coffee作为歇脚的地方,可以得到他们想要的温暖。

城市,因人而繁华,也因咖啡馆变得不一样。在居室待久了,到这样的环境中喝一杯咖啡,也是蛮好的。



坏消息

高晓建画



教你一招

毛衣除球有妙招

◎记者许瑞英

乍暖还寒的季节,首选毛衣搭配着装,既保暖又不失优雅时尚。不过毛衣虽好穿,但穿的次数多了,再贵的毛衣也难免起毛、起球。

毛衣起了球既影响外观也降低了毛衣的品质,不过别急,试试以下用具,或许能减少你的困扰。

百洁布

用于洗碗的丝瓜瓤或百洁布,是去除衣物表面毛球的好帮手。只需将其用水打湿,拧干,用粗糙的一面刷洗衣物表面即可。无论是毛衣的毛球,

还是呢子大衣、麂皮大衣的污渍,轻轻一擦就干净了,简单省力。

梳子

小小的梳子除了能梳头,还能清除毛衣上的毛球,尤其是齿距细密的梳子效果更好。只需将梳子在毛衣表面轻轻擦一擦,便可刮掉毛球啦。

牙刷

家中的废牙刷千万别乱扔,留下来去除衣物毛球可方便了!用剪刀在旧牙刷的一侧剪上几刀,使之参差不齐。剪好后,拿着牙刷剪过的一侧,顺着毛衣纹路刮擦,毛球就粘在牙刷上了。



家有一宝

◎王珍

关节疼痛的老娘走在从医院回家的路上,路旁有一片开得正盛的油菜花。老娘掏出手机走过去,对我说,你站到花前别动。老娘一直把随其左右的我当作她的模特。

当老娘的模特我义不容辞,让我别动,做不到!我就是一斜头偏脑的人,活撞活颠地考验老娘的摄影技术,把对淮焦距变成一件不可能的事。故老娘为我所拍照片,常被我称为“王家卫式抖动”。

但老娘半点都没责怪我的意思,更没有动过要炒我这不称职模特的心思,她总是从自身找问题:“我的手一定是太抖了,我的眼睛也不太看得清楚了……”

最可贵的是老娘从来就没有过“拙匠常怨工具差”,她把那只廉价的手机视为宝贝,最大限度地从中汲取快乐。

有一天,老娘站在我的房门口,低着头怯生生地说,珍,我闯祸了。那种神情比我小时候不小心砸碎了一件家中珍品更严重。当我听说她因为手没拿稳手机掉地上散开后,立刻释然了。“这么小的事,你搞得像天塌下来一样?”我哈哈大笑过后,又极度心疼起老娘所受的惊吓。

老娘一向不相信我说的“很便宜”,喃喃道:“一定很贵的。这个手机现在都不会亮了。学会用手机后,离开手机都有些不习惯了……”

我突然很自责:我真的对老娘有点过于将就了,特别是

面对老娘那种不断挑战难度的进取精神,我多少有点嫌麻烦。

比如我说,老娘,你不懂拼音,普通话又太不普通,手指还点不大中,文字输入难度太大,学会语音聊天就行了。老娘假装答应,把语音、视频玩溜了,又开始悄悄地尝试手写。有一天,突然给一墙之隔的我发来一条微信:“珍过来下,问你一个字。”把我吓了一跳。

又比如,她看到女婿在报纸上发摄影照片,心生羡慕,老是追问这是在哪里拍的?你的手机能拍吗?我说老娘,你用手机拍点小花小草过把瘾就行了,不要去拍人之类的动物,那种照片需要好设备跟进的。

老娘还是不服。有段时间,

老娘常蛰伏于小区一株银杏树旁,等着一位拄拐杖的老爷爷从树旁经过,她咔嚓咔嚓连拍,然后拉着女婿说:“你看,我拍的和你照片上的是同一棵树、同一位老人。”

那天,我和老娘并不是去春游、踏青,也不是特意去赏花看景,只是去探望住院体检的老爹。老娘去医院,大多是为看生病住院的亲友而不是看医生。老娘看到老爹的气色不错,人的精神也好好的,就开导老爹,八十多岁了,有点小病小痛是难免的,不必忧心忡忡,更不能无病呻吟,与其愁眉苦脸地躺在医院里插着管子吸氧,不如在花园一样的家里呼吸新鲜空气。

归途,老娘把镜头对准我

时,我和每一回一样,故意兴风

作浪活蹦乱跳,想给老娘制造拍摄难度,让拍出好照片成为不可能的事。但是老娘做到了!她把手机横过来竖过去地跟着我追拍,恰到好处地抖落了我眼角眉梢的风霜痕迹,把我模糊到只有一个花样少女的影子。就像在生活中,老娘总是能够适时地调整心态和视角,在一样的花开花谢阴晴圆缺中,能够体味到更多的明媚春光。即使刚刚从医院出来,她也一样会看到花开一路。

与老娘同行,我常常能够感受到她的心力,可以滤去苦难,只留一路繁花。

我把老娘拍我的照片晒到朋友圈里,引来一片喝彩,同事草草大赞:“珍妈构图大师!”其实,生活中的老娘何尝不是?

桐庐:护航春茶“用电无恙”



“钟老板,你们茶厂这台专变的电缆绝缘外套已经出现老化开裂了,要及时更换啊,不然过几天采茶炒茶的时候,用电出问题可就不好了。”3月12日上午,国网桐庐县供电公司凤川供电服务站的共产党员服务队深入新合乡,对茶厂线路设备进行专项巡视检查,零距离服务茶农。

新合乡是桐庐雪水云绿茶的主产区,每年的清明前后都是茶叶采摘、炒制、加工的黄金期,也是全乡茶农用电的高峰期。为了全力保障春茶用电“无恙”,该公司组织党员服务队深入各个产茶区,主动宣传安全科学用电常识,检查维护用电线路设备、开展隐患排查整改,以

“万全的准备”迎接开茶季的到来。

“我们要在这一个月里把一年的量做出来,那是每分每秒都很重要啊,万一停个电损失可就大了。”茶厂钟老板介绍说,雪水云绿到下旬就要进入采摘期了,供电公司提前上门来检查维护,让他觉得心里有了底多了。“所里的工作人员每年都会提前来给我们排查一下线路设备,万一出现故障停电,一个电话他们马上就上来上门维修了。”说起供电服务,钟老板十分满意。

后续,桐庐供电公司还将进一步增加采茶季的抢修人员配置,做好备品备件的梳理补充,确保故障抢修迅速响应,及时解决,真正做到让广大茶农茶企用电无忧。刘紫婷

杭州美势贸易有限公司遗失杭州市市场监督管理局2016年11月18日核发的统一社会信用代码为91330101MA2806C866的营业执照副本,声明作废。

杭州木寸商务服务有限公司遗失杭州市萧山区市场监督管理局2016年03月15日核发的统一社会信用代码为9133010958988643XX的营业执照副本,声明作废。

金华市金东区大地生态养殖场遗失财务章一枚,声明作废。

金华市农裕果蔬专业合作社注销清算公告金华市农裕果蔬专业合作社(注册号330703NA000449X)注销清算公告:本合作社成员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本合作社公告之日起四十五日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。

临安朱红伟土石方工程有限公司,注册号:330185600313598不慎遗失由杭州市临安区市场监督管理局2013年12月5日核发的营业执照正本,同时遗失税务登记证正本,号码:330124322889738,声明作废。

临安太湖源红临苗木专业合作社注销清算公告:本合作社成员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本合作社公告之日起四十五日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。

解散清算公告绍兴愿景墙布有限公司股东会于2018年3月9日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:林春敏联系电话:13106335288地址:绍兴市越城区东浦镇棉织路48号邮编:312000绍兴愿景墙布有限公司清算组2018年3月21日

宁波市北仑区小港惠东机械配件厂遗失2017年10月31日核发的营业执照正、副本,代码:913302066950869976;遗失开户许可证,核准号:13320015280091;遗失公章一枚,编号:330206045201,声明作废。**宁波天泽金商贸有限公司**遗失宁波市工商行政管理局江东分局2013年11月7日核发的营业执照正本,注册号330204000167570,声明作废。**马志庆不慎遗失**绍兴恒丰房地产开发有限公司开具的购房发票一份,票号:00529653,代码:233001490145,声明作废。**衢州新诺高分子材料有限公司**遗失德信国际(深圳)有限公司单位开具的增值税专用发票三张,票号:34550958、34550959、34550960;代码:4403172130,声明作废。**宁波微科信息科技有限公司**遗失营业执照正、副本,注册号:330203000223876;遗失国、地税税务登记证正、副本,纳税号:33020308933245;遗失组织机构代码证正、副本,代码:933245,声明作废。**宁波东钱湖旅游度假区大霞服装店**遗失2014年5月9日核发的营业执照副本,注册号:330217600039321,声明作废。**慈溪市南锦顺企业服务外包有限公司**遗失2017年6月14日核发的营业执照正本,代码:91330282MA291TFP53,声明作废。

慈溪市彩乐电器有限公司遗失公章一枚,编号:330282027246,声明作废。**赵和贵**遗失浙江中邦开具的押金一份,票号:13350309,金额:6120.00元,声明作废。**慈溪市环境保护科技有限公司**遗失公章一枚,编号:3302820243898,声明作废。**宁波市江东区屿湾产品有限公司**遗失营业执照正、副本,注册号:330204000167570,声明作废。**宁波市江东区江明五金有限公司**遗失2016年8月22日核发的营业执照正、副本,代码:913302045994774886,声明作废。**宁波市江北区食味仙餐饮管理有限公司**遗失营业执照正、副本,注册号:330204000167570,声明作废。**宁波市江北区食味仙餐饮管理有限公司**遗失营业执照正、副本,注册号:330204000167570,声明作废。**宁波市江北区食味仙餐饮管理有限公司**遗失营业执照正、副本,注册号:330204000167570,声明作废。**宁波市江北区食味仙餐饮管理有限公司**遗失营业执照正、副本,注册号:330204000167570,声明作废。

浙江宝鸽进出口有限公司减资公告经出资人决定:本公司认缴注册资本从1000万元人民币减至500万元人民币。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。

浙江宝鸽进出口有限公司