

我县打造养老机构全域“书香之院” “一院一品”填补老人精神“空窗”

记者 沈鑫 通讯员 陈军杰

“要养成规律的饮食习惯,饭吃8分饱,少吃高油高盐的食物。”日前,在县社会综合福利院的“夕阳红”读书会上,89岁的林鹏祥老人分享起了养生之道,这是我县在养老机构打造全域“书香之院”的生动一幕。

县社会综合福利院“夕阳红”读书会共有13位老人,这些老人平均年龄超过80岁,最大的95岁。他们每周一起读书看报,用书香充实晚年生活。

“院内的一些老人精神空虚,因为孤独寂寞等产生了消极情绪,所以我们成立读书会丰富他们的精神生活。”县社会综合福利院院长陈杏燕说,举办读书会可以延缓老年人认知衰退,让老人的晚年生活更加丰富多彩。读书会每周围绕一个主题展开,涉及时事政治、文化教育、

保健养生、生活分享等丰富的内容,还定期刊出“夕阳红简报”,交流学习体会,分享养生之道。

自1998年步入老龄化社会以来,我县老年人口数每年不断递增,截至2024年年底,全县60周岁以上老人达到16.8万余人,占户籍人口总数的26.9%。目前,我县建成在运营养老机构20家,区域性居家养老服务中(社)居家养老服务站点370个。

如何积极应对人口老龄化,提升老年人的获得感、幸福感、安全感,至关重要。为此,我县通过在养老机构培育一批“文化养老”活动特色项目和品牌,打造“一院一品”、“一站一书苑”的模式,努力构建沉浸式老年学习环境,推动文化养老高质量发展,不断满足老年人多样化、多层次、多方面的精神文化需求。

在梅林街道敬老院有一支特殊

的“朗读者”志愿队伍,由宁海高级职业技术学校的学生组成,他们定期到敬老院给老人读书读报。这些志愿者以边读边聊的方式给院内的老年人带来健康保健、历史故事、生活小窍门、智能手机使用等多方面的知识,让他们享受到生活的乐趣。“年纪大了,眼睛越来越花,小傅经常过来陪读,生活也变得丰富多彩。”80岁的洪齐妹奶奶说,活到老学到老,阅读有人陪,心事有人说,让她的晚年生活很精彩。“通过‘一老一小牵手陪读’这个平台,在院内开发更多适合高龄老人的社交活动,提升老人们的生活质量。”梅林街道敬老院院长黄山珊表示。

为满足更多老年群体的精神文化需求,我县将服务触角不断延伸,在全县370个村(社)居家养老服务站点建起老年教育点、放映点、图书角等文化阵地。在桃源街道金桥

社区居家养老服务驿站有远近闻名的“老年大学”。近日,20名老年人在多功能厅内津津有味地听徐辉医生关于《中老年人如何顺应节气健康养生》的主题讲座。“老年人有些慢性病,在养生班里有专业医生的讲解辅导,不至于病急乱投医,真好!”桃源街道上桥村69岁的赵焯娟老人说道。金桥社区居家养老服务驿站则每月不定期开展各类讲座,主要涉及养生保健、医疗养生、书法绘画、旅游摄影、手工艺制作、传统文化等多样课程……

县民政局相关负责人表示:“我们通过打造全域‘书香之院’,丰富老年人的精神文化生活,提升他们的幸福感和归属感。我们将继续探索更多适合老年人的文化养老模式,让每一位老人都能享受到阅读的乐趣,让他们的晚年生活更加充实、美好。”

2025宁海马拉松将于3月16日举行 公安交警发布交通管制公告

本报讯 (记者 杨长东 通讯员 姜臻) 昨日,宁海公安交警发布2025宁海马拉松赛事期间对部分道路实施交通管制公告,提醒参赛马拉松的运动员、比赛沿线企业、单位和广大市民提前做好出行攻略和路线规划。

据了解,2025宁海马拉松比赛定于3月16日(星期日)8:00举行,为保障比赛顺利进行及赛事期间道路交通安全畅通,赛事准备阶段采取交通管理措施:3月14日9时至3月16日16时,徐霞客大道(西郊路至纺织西路)将实施交通管制,禁止车辆通行;3月16日0时至12时,西郊路(范家桥至西门环岛段)、徐霞客大道(西郊路至双水路段)将实行交通管制,禁止车辆通行;3月15日10时至3月16日比赛结束,赛道沿线道路(徐霞客大道、桃源路、民生中路、气象北路、天明中路、兴海路、象山南路、环城东路)禁止停放车辆(含停车位)。

3月16日5时至当日比赛结束,赛道及周边道路将分时、分段实施交通管制:3月16日5时起,徐霞客大道(桃源路至双水路段)禁止车辆通行和停放;3月16日6时起,桃源路(跃龙大桥至气象北路)、民生中路(桃源北路至气象北路)、气象北路(民生中路至天明中路)、天明中路(气象北路至桃源北路)禁止车辆通行和停放;3月16日7时起,兴海路(跃龙大桥至灵峰

路段)、华山路(兴海路至外环路段)、外环东路(华山路至兴海路段)实施交通管制,禁止车辆通行和停放。赛事当天管控区域内桃源北路(外环路至科技大道)东侧辅道允许车辆南北“只出不进”通行,兴海路(跃龙大桥至灵峰路段)两侧辅道允许车辆“只出不进”通行。实施交通管制分流措施,请过往车辆提前绕行。

交警提醒,从原陈厍线进入城区的车辆,建议绕行城遂线、西环线;原沿海南线进入城区的车辆,建议绕行盛宁线或水白线、城遂线;原过境城区桃源路的车辆,建议通过兴宁路、妙峰路、科技大道、学勉路绕行。另外,涉及在管制区域道路内通行的公交线路将改走其它道路绕行,具体详见公安交警管理部门发布的马拉松公交线路调整公告或信息;马拉松赛事期间,行经比赛沿线及外围分流管控各交叉路口的车辆,应按照公安交警和现场工作人员的指挥改道绕行。同时,公安交警部门将根据现场道路交通管理实际情况,临时采取禁止、限行、解除等交通管理措施。交通管制路段恢复时间由公安机关交通管理部门根据比赛情况决定。广大市民可通过宁海发布、“看宁海”APP、宁海公安微信公众号等媒体了解和掌握相关信息,赛事当天出行建议使用高德导航。



品读宁海

近日,“读书万卷 笔绘家乡”宁海作家作品展在县图书馆开展,展出近年来我县作家创作出版的众多书籍。这些作品充分展示了新时代以来,我县作家、文艺工作者的创作成果,展现了我县源远流长的人文历史、深厚绵延的文化底蕴,也给读者打开了一扇“品读宁海”的窗口。

(通讯员 叶斌斌 林柯彤 摄)

生死关头,他们纵身跳入河中开展救援

本报讯 (记者 杨长东 通讯员 姜臻) 近日晚上,跃龙街道南门外大桥附近发生惊险一幕——一女子突然跳入河中,路人一时措手不及,不知如何营救,迅速拨打了110报警电话。幸运的是,县公安局巡警大队铁骑队员章光戟、姜开凯、金尘游正好在附近巡逻,接到指挥中心指令后,不到30秒就到达现场开展救援行动。

只见女子站在水中,河水已没过腰间,一直在大声哭喊。三人见状边跑边将身上的装备一一摘下,纵身跳入水中。女子见有人靠近情绪变得异常激动,试图朝更深的水域走去,章光戟只能暂缓救援,开启“语音”模式:“发生了什么事情?我们会帮助你

的。”“没有什么事情是不能解决的……”通过言语沟通,女子的情绪慢慢平稳下来。章光戟意识到,水下暗流涌动,多停留一秒就会多一分危险,于是,在与女子对话的同时,章光戟与姜开凯、金尘游默契配合,趁女子注意力转移的短暂片刻,迅速绕到女子身后,牢牢抱住了女子,随后,三人合力将女子拉回岸边。在众人的共同努力下,现场成功脱险。医护人员赶到现场后,经过初步诊断,女子并无大碍。

知道女子无大碍后,三人悬着的心终于放了下来。顾不上浑身湿透,章光戟依然耐心劝说:“没有什么事情是解决不了的,跟家里人一起好好处理。”随后,女子的家人赶到现场,将女子带回家中。

关于桃源街道道路初期雨水污染治理工程实行道路交通管制的公告

为确保桃源街道道路初期雨水污染治理工程期间道路安全畅通,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定,决定对该路段实行交通管制。具体事项公布如下:

一、管制路段:兴宁北路西侧(冠庄)中心路、气象北路西侧与广安路交叉口、气象北路西侧与天安路交叉口、气象北路西侧与富临路交叉口、赵家牌楼小区东面出入口(气象北路西侧)、竹泉路与兴海北路交叉口西侧、竹泉路与兴海北路交叉口东侧、兴工一路与兴宁北路西侧辅道交叉口向北约30米处、兴宁北路西侧(冠庄)十渡路、时代东路(海景苑西南侧)、兴宁北路西侧辅道与上桥路路口共计11处。

二、管制时间:2025年3月17日—2025年5月31日

三、管制措施:
(1)采用半幅施工半幅通车的交通管制措施路段:1、兴宁北路西侧(冠庄)中心街;2、气象北路西侧与广安路交叉口;3、气象北路西侧与天安路交叉口;4、气象北路西侧与富临路交叉口;5、赵家牌楼小区东面出入口(气象北路西侧);6、竹泉路与兴海北路交叉口西侧。

(2)采用全封闭式施工的交通管制措施路段:1、兴工一路与兴宁北路西侧辅道交叉口向北约30米处;2、兴宁北路西侧(冠庄)十渡路;3、时代东路(海景苑西南侧);4、兴宁北路西侧辅道与上桥路路口。

四、绕道路段:
(1)兴工一路与兴宁北路西侧辅道施工期间车辆从兴工二路或兴宁北路绕行;
(2)兴宁北路西侧(冠庄)十渡路施工期间车辆从天寿路绕行进入村内;
(3)时代东路(海景苑西南侧)施工期间车辆从伊霞路或者兴海北路绕行;
(4)兴宁北路西侧辅道与上桥路路口施工期间车辆从兴工一路或者从村内上桥路绕行。

管制期间,过往车辆、人员缓慢通行或绕道出行。并根据交通标志标线指示和现场人员指挥安全、有序通行。敬请社会各界和广大群众给予理解和支持。

特此公告。

宁海县公安局交通警察大队
2025年3月12日

宁海县城区民生商品价格监测信息

分类	品种	规格等级	计量单位	永辉超市	世纪联华	物美超市	
大米	东北散米	散装	元/500克	2.39	2.02	2.58	
	鲁花5S压榨花生油	桶装	元/5升	169.90	/	189.90	
	多力葵花籽油	桶装	元/5升	109.90	95.50	103.00	
食用油	金龙鱼第二代食用调和油	桶装	元/5升	79.90	67.50	59.90	
	贝因美经典优选幼儿配方奶粉	908克 听装	元/听	298.00	/	240.00	
	贝因美经典优选较大婴儿配方奶粉	908克 听装	元/听	203.20	/	258.00	
奶制品	惠氏S-26金装爱儿乐婴儿配方奶粉	900克 盒装	元/盒	409.00	/	/	
	蒙牛纯牛奶	盒装	元/250ml	3.20	2.45	2.50	
	伊利纯牛奶	盒装	元/250ml	3.20	2.49	2.29	
蔬菜	光明纯牛奶	盒装	元/250ml	3.10	3.10	2.50	
	土豆	本地 新鲜	元/500克	2.99	1.99	1.98	
	青圆椒	本地 新鲜	元/500克	5.98	4.98	9.98	
	苦瓜	本地 新鲜	元/500克	2.68	2.58	4.98	
	西红柿	本地 新鲜	元/500克	3.69	4.58	5.98	
	包心菜	本地 新鲜	元/500克	0.79	1.19	2.98	
	青菜	本地 新鲜	元/500克	1.28	2.58	4.98	
	香蕉	国产 散装 正品	元/500克	4.90	4.98	5.58	
	水果	红富士苹果(7.5-8cm)	国产 散装 正品	元/500克	7.80	3.99	8.80
		西瓜	本地 散装 正品	元/500克	5.80	7.98	4.68
肉	猪肉	带骨条肉	元/500克	21.80	13.80	15.80	
	猪肉	去骨后腿肉	元/500克	14.80	11.98	24.80	
	牛肉	去骨腿肉	元/500克	37.80	29.90	39.80	
	河鲫鱼	活400克左右	元/500克	19.80	12.80	19.80	
鱼	小黄鱼	50克左右	元/500克	/	/	23.80	
	带鱼	200克左右	元/500克	19.80	15.80	12.80	
蛋	鸡蛋	新鲜完整	元/500克	4.38	4.99	5.68	
	鸭蛋	本地新鲜	元/500克	2.90	3.50	2.96	

商品	规格	单位	跃龙市场	南门市场	邻里市场	兴海市场	
青菜	新鲜	元/500克	4.00	3.00	4.00	3.00	
空心菜	新鲜	元/500克	4.00	2.00	3.00	3.00	
芹菜	一等	元/500克	5.00	5.00	7.00	5.00	
冬瓜	一等	元/500克	3.00	2.50	3.00	3.50	
青瓜	一等	元/500克	5.00	5.00	7.00	6.00	
西红柿	一等	元/500克	6.00	5.00	8.00	8.00	
茄子	一等	元/500克	7.00	6.00	10.00	7.00	
白萝卜	一等	元/500克	3.00	2.00	3.00	2.50	
菠菜	一等	元/500克	7.00	5.00	8.00	6.00	
青圆椒	一等	元/500克	7.00	6.00	7.00	8.00	
花菜	新鲜	元/500克	4.00	3.00	6.00	4.00	
土豆	一等	元/500克	3.00	2.50	7.00	3.00	
猪腿肉	去骨 新鲜	元/500克	18.00	18.00	19.00	22.00	
猪肉	带骨 新鲜	元/500克	22.00	20.00	21.00	23.00	
排骨	新鲜	元/500克	27.00	29.00	32.00	30.00	
牛肉	新鲜	元/500克	55.00	58.00	50.00	45.00	
花鲢	中等	元/500克	13.00	13.00	15.00	16.00	
河鲫鱼	250克	元/500克	15.00	15.00	20.00	18.00	
带鱼	300克	元/500克	35.00	30.00	45.00	35.00	
白鲈	150克	元/500克	/	/	80.00	95.00	
对虾	鲜活	元/500克	30.00	28.00	28.00	35.00	
花蛤	鲜活	元/500克	12.00	12.00	15.00	12.00	
蛭子	干	元/500克	23.00	25.00	25.00	30.00	
鸭蛋	新鲜完整	元/500克	9.00	9.50	11.00	8.50	
液化气	14公斤	元/桶	城区供应点(不含送气费)				平安供气站 130元 华山供气站 130元 平安供气站 130元

采价日期:2025年3月11日9:00
宁海县政府信息公开系统公布
http://www.ninghai.gov.cn/col/col1229128312/index.html?number=12509
注:1.以上价格均为采价时的价格,不作为其他时间购买依据;2.菜市场采集的价格为市场平均价格。

关于兴海南路岭脚村西侧雨污分流工程施工实行道路交通管制的公告

为确保宁海县跃龙街道兴海南路岭脚村西侧出村口前道路雨污分流市政连接工程施工期间道路交通安全畅通,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定,决定对该路段实行交通管制。具体事项公布如下:

一、管制路段:宁海县跃龙街道兴海南路岭脚村西侧出村口前道路。

二、管制时间:2025年3月17日。

三、管制措施:采用半幅施工半幅通车的交通管制措施。管制期间,过往车辆、人员缓慢通行或绕道出行。并根据交通标志标线指示和现场人员指挥安全、有序通行。敬请社会各界和广大群众给予理解和支持。

特此公告。

宁海县公安局交通警察大队
2025年3月12日

信息广场

上班时间(周一至周五):
上午8:30—11:30 下午1:30—5:00
地址:宁海县桃源中路228号宁海传媒集团北面运营中心一楼
咨询电话:65577928

房屋租售

厂房出租
现有上桥金星路28号
厂房出租,底楼,600平方米,
有意者电话联系,价钱面议。
电话:13506883378

遗失启事

遗失浙江省行政事业单位(社会团体)资金往来结算票据一份,发票号码:1900176124,声明作废。
宁海县中心幼儿园
麻其根

宁海县公路运输有限公司
宁海县欢乐同行旅游车队
商务、公务、旅游、体检包车(6座、19座、39座、50座、55座、60座)
13732136971 (微信手机同号)

大鱼皇府
2个大厅 40个包厢 各种宴请档次都有
订餐:25595555 地址:宁海县北斗北路289号

宁海同瑞(医院)康养中心
老有所养 老有所医 医养结合 省心放心
地址:跃龙街道青竹路2号 13566558492 65566117