

今日黄岩

中共黄岩区委机关报

2015年10月23日

第2060期 本期8版

星期五

台州晚报

农历乙未年九月十一

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善



正风肃纪在行动

强化警示教育 廉政警钟长鸣

区行政服务中心开展党风廉政建设专题学习

本报讯(通讯员 阮伍静姿) 10月19日下午,区行政服务中心组织开展党风廉政建设专题学习会,邀请区第二纪工委书记符建平作党风廉政建设报告。

报告主要围绕党的十八大以来党风廉政建设的新思想、新观点、新要求、新举措,结合当前党风廉政建设和反腐败工作的重要性、当前反腐败斗争形势、如何推进“两个责任”落实、对党员领导干部的具体要求等四个方面作了较为系统而又深入浅出的阐述。报告以大量案例、数据为证,有理有据、深入浅出,通俗易懂、发人深省。为切实履行党组主体责任,进一步推进党风廉政建设指明了方向。

通过这次学习,对中心党员及窗口负责人敲响了拒腐防变的警钟,使他们在行政审批服务和日常生活中,始终怀有敬畏之心,时刻绷紧“自省之弦”、自觉守住“廉政底线”,严于律己、勤勉工作,不断提高服务效能,力促行政审批服务工作再上新台阶。

实干争先·打造最佳宜居城区

我区全力抢占「智造」高地

一至九月新产品产值增速走在全市前列

■本报通讯员 李雪峰 王青

“黄岩人头发付(想)空心”这句在台州广为流传的方言,正是对黄岩人勇于创新、勇于创业的真实写照。

在不久前结束的第四届中国创新创业大赛上,30家来自浙江的企业参与此项赛事浙江赛区先进制造业领域的竞争,涉及3D打印、机器人等多个科技含量高的项目,竞争十分激烈。浙江赛区先进制造业的第一名是来自黄岩的台州市祥瑞包装科技有限公司的陈华卿。

台州市祥瑞包装科技有限公司是目前国内最大也是最好的阻隔性食品包装容器企业,打破了国外垄断,将高阻隔多层复合容器实现国产化。同时,他们还生产航天员带上太空的食品包装,这种阻隔性食品包装容器其实是一种非常高端的塑料包装。简单来讲,就是用这些包装的罐头不用添加防腐剂,也可以把保质期从3个月延长至2年。

为进一步推进企业创新发展,我区制定并明确了“机器换人”三年工作目标和分年度推进计划,配套完善了一系列政策性文件,对符合条件的机器换人项目及时给予补助。落实“空间换地”政策,深化并完善《关于加快工业创新若干政策意见》《关于推进经济转型升级的若干政策意见》《关于加快“机器换人”的实施方案》《关于实施“四换三名”工程的实施意见》《黄岩区“退二进三”若干规定》。鼓励“大众创业、万众创新”,制定《黄岩区创新推广应用实施管理办法(试行)》。深入实施人才强区战略,制定《黄岩区人才(科技)服务综合园区优惠政策细则(试行)》。

“在相同产能的情况下,注塑车间的员工从原来的68人减少到现在的16人,用电能耗较以前降低33%,减员率达到76.5%,次品率降低80%,车间无尘率提高300%。现能形成年产2000吨日用塑料制品的生产能力,通过自动化技术改造之后,公司的产能明显提高。”黄岩张弓塑胶有限公司负责人曹冬介绍说。在该公司的注塑车间里,30台崭新的自动注塑机整齐地排列,精致灵巧的机械手有条不紊地“舞动”。依稀可见的管理人员只通过一个控制器便完成整个生产流程的掌控。

据有关部门统计,五年来,我区新增国家火炬计划重点高新技术企业2家,国家重点扶持高新技术企业22家,省级企业研究院3家,省级科技型中小企业46家,荣获全国科技进步考核先进区和国家知识产权强县工程示范区称号。尤其是今年以来,我区成功地建立了浙江天宇药业股份有限公司和浙江永宁药业股份有限公司博士后创新实践基地,永高股份公司成功获得我区首个国家认定的企业技术中心。6月3日,我区高端智能模具小镇列入全省首批特色小镇创建名单。日前,台州市公布了2015年度市“500精英计划”创业人才第一批落户项目名单,我区落户总数全市第二,并独揽全部3个A类创业项目,创业项目落户工作再次取得重大突破。全区新增专利申请量2141件,增长32.7%;新增专利授权量1871件,增长43.7%,其中发明专利授权量97件,是去年同期的1.3倍;同时新增市级高新技术企业17家、市级高新技术研发中心12家,每年用于研发的经费达5亿元以上。

(下转B版)



10月22日上午,市委常委、区委书记陈伟义带领相关部门负责人来到台一医迁建工程现场,调研工程推进情况。副区长陈金华参加。

本报记者 张圣璐 摄

加强电商企业发展 发挥企业孵化功能

李昌道调研电子商务工作

本报讯(记者 杨丽娜)“有哪些服务比较受老百姓的欢迎?”“运作起来还存在哪些困难?”每到一处,李昌道都详细询问并了解电子商务的运作模式及发展现状。10月21日下午,区委副书记、区长李昌道带领区政府办、商务局、农办、财政局等部门主要负责人,调研电子商务工作。副区长冯继敏参加调研。

当天,李昌道一行先后来到北城街道农副产品批发中心、北城街道马鞍山村、新前街道前洋村、西城街道东路村、西城街道下垅头村,对农信e家、农村电

商建设、淘宝村建设、电商服务新模式“替你办”、城区E邮柜建设情况进行调研。李昌道强调,我区电子商务发展潜力巨大,相关部门要加强组织规范引导,细化发展计划抓好落实,让老百姓切实感受到电子商务给他们带来的改变,让西部山区的农产品等资源能够通过电子商务走向各地。

在位于南城街道十里铺的黄岩电子商务产业园,李昌道实地参观了园区内的电子商务运营中心、摄影基地、仓储中心等。据了解,该园区自2014年12月

投入使用以来,园区功能不断完善,吸引了众多电商企业入驻,目前园区注册企业已超过1000家,园内第三方服务企业服务客户数超过2.5万家,跨境电商销售额达到近1700万美金。

李昌道指出,电子商务园区建设规模大,定位准确,园区建设要因地制宜,加强本土电商企业发展,有效发挥电商企业孵化、人才培训等功能,服务区域经济。他强调,各相关部门要给予政策扶持、跟踪服务,助力园区发展,只有园区发展好了,才能更好地服务于企业,让更多百姓受益。

物质富裕 环境和谐 精神富有

西城:携手共建“文明城市”



本报讯(见习记者 陈静怡 记者 黄勇 通讯员 江海瑛 喻方正)“今天是重阳节,那么多人关心我,我真的很开心。”10月21日上午,82岁的老人阮志力在领取到慰问金、两桶油、两筒面后,露出了幸福的笑容。西城街道下垅头村共有231位老人,这一天他们在文化礼堂不仅有礼物领取,还可以欣赏到主办方为他们安排的集体合照、戏曲表演,节目可谓是丰富多彩。

物质富裕、环境和谐、精神富有是西城共建“文明城市”的方向。多年来,该街道因地制宜,整合主要村社资源,按照“文化礼堂、精神家园”的功能定位,建设了农家书屋、文化长廊、百姓座谈茶室、文体活动中心等设施。每逢佳节,礼堂都会开展各类文艺晚会,民众不仅可以尝到一顿顿文化大餐,还可以促进邻里交

流,增进情感。

精神文明的提高要靠物质基础的支撑。对此,西城街道创造新的经济增长极,大力推进“三改一拆”行动,致力拆除辖区内各类违法建筑,建设合格标准厂房,并加大对各工业园区的扶持力度,通过技术培训、产业包装、政策指导等方式帮助中小微企业实现转型升级。去年,西城规模以上工业企业增加值在同类街道中排名靠前,经济的快速发展,为“文明西城”建设打下了坚实基础。

(下转B版)

“三改一拆”在行动

形成声势 抓出成效

高桥街道强势推进“三改一拆”

本报讯(通讯员 季中奎)10月16日,高桥街道会同国土、派出所、电力等部门开展联合执法,依法拆除了杏林、大埭、石牛渡等村的违法建筑。

在拆违现场,随着挖掘机的轰鸣声和工人的铁锤声,一幢幢违法建筑瞬间倒塌被铲平。当天,该街道执法人员共拆除违法建筑5000余平方米,极大地震慑了违法用地者的非法建设歪风,有效遏制了顶风违建势头。

为了确保拆违行动顺利推进,高桥街道精心部署,严密实施,做足预案,细化分工,以铁的决心、铁的手段和铁的纪

律,抓好整治工作。重点打击顶风违建、妨碍重点工程、严重影响规划、群众反映强烈的违法建筑,发现一户拆一户,不让违建之风蔓延。

此外,街道积极建立“三改一拆”工作长效机制,周密部署、妥善安排,通过微信、QQ、短信、横幅标语等平台,大力宣传“三改一拆”工作目标、要求,让广大群众群众熟悉内容、领会精神,进一步营造浓厚氛围。

据了解,下一阶段,该街道将继续强势推进“三改一拆”工作,坚持重点突破,有序推进,做到坚持因地制宜,统筹安排,

将其与“两违”整治、“四边三化”“美丽乡村”建设、农房改造等工作有机结合起来,确保形成声势、抓出成效,努力打造美丽家园。



我区提前完成燃煤小锅炉淘汰改造计划

本报讯(通讯员 罗兴剑)近日,笔者获悉,从年初开始,我区发改、经信、质监、环保等部门以及相关乡镇街道在摸清辖区内锅炉台数、蒸吨数等“家底”的基础上,协调联动、积极配合,全力推进该项工作的开展。

据了解,燃煤小锅炉的淘汰改造工作是今年台州市“为民办实事”的重要组成部分,同时也是黄岩改善大气环境、倒逼产业结构调整的一大契机。根据市发改委公布的数据,我区1-9月共淘汰改造燃煤小锅炉68台,完成市对区2015年度计划的100%。淘汰改造台数居全市第四,三区第一。

让居民零距离感受阳光执行

区人民法院开展“公众开放日”活动



本报讯 (通讯员 郑茜林 静) 为进一步

加大执行公开力度,增进群众对执行工作的了解,10月16日下午,区人民法院组织开展以执行工作为主题的“公众开放

日”活动,邀请海棠社区的20余名社区居民代表零距离体验执行文化、感受阳光执行。

居民代表在工作人员的陪同和引导下,依次参观了法院执行局网拍工作室、执行展厅、执行文化墙等各个场所,通过工作人员的讲解和演示,居民们直观感受了法院执行局的工作职能、工作流程、文化建设以及荣誉成果等。在网拍工作室里,居民代表认真

观看了动漫《小柯带你去网拍》,对司法网拍表现出极大的热情与兴趣,纷纷向法官询问如何参与竞拍。

活动中,工作人员还向居民代表发放了有关执行法律知识的宣传小册子,并对他们咨询的法律问题作了详细解答。居民们纷纷表示,此次执行开放日活动,拉近了法院与他们的距离,使他们受到了一次很好的法制教育。



10月21日,北城街道黄土岭村文化礼堂为村里18位90岁以上的老寿星们举办了热闹的重阳“敬老礼”活动。本报通讯员 任依摄



10月21日下午,南城街道药山村为村里的18对“钻石婚”老夫妻拍摄纪念照片,同时为村里3位95岁以上的老人拍照留念。本报通讯员 章丽摄



10月21日,平田乡平田村举办“九九重阳节”暨“金婚”庆典活动。本报通讯员 郑安妮摄



10月21日上午,东城街道塔苑社区举行“欢度重阳佳节,乐享幸福晚年”重阳节游园活动,近200名60周岁以上的老年人参加了各种小型游戏,在欢笑声中愉悦了身心,增进了彼此的感情。本报通讯员 赵庆亚摄

我区全力抢占“智造”高地

(上接A版)

在浙江赛豪实业有限公司车间内,参观人员发现,整个车间只有几名工作人员,他们负责每台机器上的操控设备。据该企业相关负责人介绍,有些车间只需要十多个人,除了一个上下料的工人,其他基本都是负责机器操控设备的工程师。而这些人,能完成原先需要三四百人才能完成的工作量。

“德玛克开发的注坯模具新产品,从一个模次25秒,提速到8秒,从一模出一个产品,32个产品,发展到一模出144个产品,彻底颠覆了模具传统的理念,实现跨越式发展。”德玛克公司副总经理洪毅对模具新产品总是那样有信心。

近年来,区发改、经信、科技等部门力助企业创新创业,新菱电机、荣新工贸、誉隆科技、天宇药业、济民药业、星泰塑模、永宁药业、新立模塑、德玛克机械等一大批企业得到了中央投资产业振兴和技术改造、国家中小企业技术改造等项目等中央和省市资金的补助达上亿元;区财政地税、国税、科技局等部门联合成立高新技术专家辅导团,对拟申请高新技术的企业及时掌握申请名单,提前介入辅导,帮助企业规范申请资格,对已认定为高新技术的企业加强跟踪管理,协助企业办理资格申请、领取财政补贴等手续。同时积极落实税收优惠政策,今年以来我区高新技术企业累计减免所得税3914万元,研发费用加计扣除4311万元,给创新创业增添了动力。

在浙江天宇药业股份有限公司,列入国家产业振兴和技术改造项目——心血管药

物原料药项目,总投资18000万元,该项目获得中央补助资金1130万元,新建总建筑面积为34330平方米的生产车间,购置包括自动化反应装置、耙式真空干燥机先进工艺设备873台,并依托拥有自主知识产权的“沙坦”类药物高级中间体和原料药的合成工艺,建成后形成年产508吨沙坦类心血管原料药的生产能力。目前项目已投资9997万元,完成生产车间、溶剂回收车间、综合仓库等的建设,并购置了自动化反应装置、自动卸料离心机等设备。

在浙江济民药业股份有限公司,医用非PVC膜材料国产化生产及应用一体化项目也是列入国家产业振兴和技术改造的项目,获得国家发改委预算内补助2614万元,该项目新建混炼车间、制膜车间等建筑物30245平方米,新增非PVC粒子生产线3条、三层共挤下吹水吹膜机8套、非PVC软袋生产线8条等工艺设备以及各种实验设备124台,总投资36285万元。形成年产4000吨医用非PVC膜材改性粒子、3000吨医用非PVC膜、14000万袋新型非PVC大输液软袋的一体化生产能力,产品填补国内空白,替代进口。

为了突出创新添后劲,区政府每年拿出一个亿的扶持力度,促进企业创新创业。为了推进“机器换人”,助推企业“百日攻坚”,我区在对企业扶持补助上也下了“大血本”,明确技术改造设备投入300万元以上的模具制造、500万元以上的塑料制造等其他行业,可按单台价值2万元以上的设备投资额

的4%—8%以内给予资金补助。对总投资额在200万元以上、且劳动用工减少20%以上的“机器换人”项目,按不超过设备(含软件、技术)投入部分的5%予以补助。一系列利好政策推动黄岩的“机器换人”工作取得了明显成效。1—9月,全区带动技改投资38.72亿元,同比增长15%,三区排第一;黄岩进口的先进设备数量和额度连续3年位居全市前列。今年我区规模以上工业企业全员劳动生产率增长10.2%,劳动生产率加速提升态势初现,企业竞争力增强。有53.8%的企业通过“机器换人”后劳动生产率提高20%及以上,其中24.7%的企业能提高30%及以上,产品生产周期平均缩短22.3%。创业创新带动了我区新产品走在全市前列,规上工业新产品产值近两年一年居全市首位,保持了两位数的增长,今年头9个月,在工业经济低迷的新形态下,新产品实现产值97亿元,同比增长27.6%。新产品产值增速今年以来高出规上工业总产值近在30个百分点,新产品产值率从去年同期的28.6%提高到今年的33.8%,为新常态下的工业经济增添了一抹亮色。

“机器换人”“四换三名”“智能制造”已深入黄岩制造业生产的各个环节,特别是以生产装备更新为切入点,带动技术创新、工艺创新和管理创新,实现减人增效的同时,开辟出一条从传统制造向现代“智造”的创新之路,并日益成为黄岩企业发展的新经济、新模式、新常态。”区发改局局长郑斌说。

西城:携手共建“文明城市”

(上接A版)

不仅如此,西城还大力推进“五水共治”“多城同创”行动,向辖区内垃圾河、黑臭河、城区生活垃圾等发起进攻,去年以来,清理垃圾河、黑臭河共24条,并在各村实施农村生活污水治理,力求让居民一个舒适整洁的生活环境。在西官河西城段,记者看到河岸全线加固,河道周围建起了生态绿廊,种上

了花草树木,还设立了步行道、停车场等设施,周围环境宜人,不少居民还在此锻炼身体,悠然自得。

最近,西城街道为积极响应“平安黄岩”建设,开展了“平安大巡逻”行动。由社区工作者、志愿者、派出所人员、妇女代表等400多名组成的护社队、护村队,每晚在大街小

巷,村头村尾巡逻,更好地保障了社区居民的安全。与此同时,街道还通过发放平安倡议书、发放平安宣传小礼品、相关文艺节目演出、宣传车巡逻、宣传栏板报展览、老人骑游队巡街等方式大力宣传“平安黄岩”建设,让平安建设深入人心,让居民在和谐安全的环境中自觉提高文明素质。

积极应对贷款轮候制

我区公积金贷款正常受理及时放贷

本报讯(通讯员 许淑娟)近日,笔者从黄岩公积金分中心了解到,该中心自9月份开始采取贷款轮候制,实行一个月以来,贷款发放正常,贷款不难贷。

今年以来,随着住房公积金异地贷款、简化租房提取手续、降低公积金贷款首付等业务新政不断推出,我区住房公积金使用持续火热,住房公积金存贷比数值逐月快速上升,由年初1月底的78.19%,到9月初我区住房公积金存贷比已超过95%,黄岩分中心在9月中旬按规程启动了住房公积金轮候制。

贷款轮候制启动后,黄岩分中心采取有力措施妥善应对,积极化解流动资金紧张局面,保障缴存职工的合法贷款需求。该中心调动足量资金最大限度地保证购房职工公积金贷款需求,并主动与开发企业协商,精心协调开发企业按揭贷款放款安排,10月份黄岩分中心合规的申贷职工全部及时得到公积金贷款,公积金贷款依然方便快捷。目前公积金贷款正常受理,及时放贷。

下阶段,即使公积金贷款需求进一步放大,黄岩分中心将积极做好应对措施,视公积金贷款资金紧张状况及时启动公转商贴息贷款或拆借银行资金等方案,满足缴存职工的贷款需求。黄岩分中心将继续做好资金调控和贷款服务工作,为我区广大职工提供及时、便捷、贴心的公积金贷款服务。

橘乡微新闻

黄岩水司开通微信查询水费服务

近日,笔者从黄岩水司了解到,从10月1日起,用户只要添加关注“浙江黄岩自来水公司”微信号,黄岩用水户足不出户通过微信就能查询用水信息及供水服务信息。

在平台的公共信息里共设置了“客服热线”和“水费查询”两个板块,用户只要点击“水费查询”并输入水费单上的客户号就能查询最近三个月的用水信息。“客服热线”则包含了各营业网点和热线的电话,方便用户根据自身所需进行电话咨询。

(陈曦)

我区首个“浙江制造”认证产品通过现场审核

近日,永高股份有限公司申请的我区首个“浙江制造”产品(民用PPR管材CQM36-2922-01-2013)已通过现场审核。此次现场审核由“方圆认证”严格按照相应领域认证实施方案和规则要求抽样,审核现场人数12.5,审核总人数13.5,体系覆盖人数达50人,以确认永高公司该产品在拟认证产品范围内质量保证能力与产品认证规则的符合性。同时,永高公司也参与了该项产品“浙江制造”标准的制订。目前全市通过“浙江制造”认证的产品仅为2个。

(杨艳)

区妇联举办婚姻家庭模拟法庭现场观摩活动

近日,为进一步加强妇女群众家庭法制教育,区妇联在南城街道山前村文化礼堂开展婚姻家庭模拟法庭现场观摩活动。模拟法庭通过案情分析、角色划分、法律文书准备、预演、正式开庭等环节,让现场观众直观地接受法律教育。

(章丽)

停电通知

因设备检修,2015年10月28日8:00—17:30,雅林变10kV里铺610线、南城619线至62#杆线路段停电。

停电范围:濠花喷雾器、百居宜生活用品、贝博塑胶有限公司、城南日用化工厂、东旭塑料厂、方山模具、方山塑料厂、飞虎塑料有限公司、飞亚塑料模具厂、公元电器、鼓屿模具、华峰塑料厂、华森、济发塑料厂、捷达塑料厂、精密铸造厂、玖久塑料电子厂、客运出租、乐宝塑料厂、铃铛玩具厂、明华、日欣实业有限公司、顺利服装、塑料二厂、天峰、威豪钢模有限公司、迅源贸易有限公司、饮料蜜蜂厂、印山路1#公变、永宁工艺品厂等。

遇雨顺延。

请上述区域的用户提前做好倒换电源或停电准备,上述停电检修工作有可能提前结束,请随时做好来电准备。

因设备检修,2015年10月29日6:30—17:30,方山变南门778线至雅士苑开关站线路段停电。

停电范围:双景嘉园公变、台州市黄岩力坚精塑弹簧有限公司、大富塑料有限公司、耀华塑料厂、联通、方山寺、五峙堂公变、牛塘塘、利民实业有限公司等。

遇雨顺延。

请上述区域的用户提前做好倒换电源或停电准备,上述停电检修工作有可能提前结束,请随时做好来电准备。

2015年10月21日
黄岩供电公司



环保嘉年华 我是“小卫士”

10月17日、18日,安利环保嘉年华活动在北门广场举行,偌大的广场成了孩子们欢乐的海洋。低碳欢乐行、蓝天行动、海洋SOS等十余款互动游戏,融入了环保知识和理念,不仅让孩子感受“玩转绿色”的欢乐,更让孩子通过行动,开动脑筋,来展示环保的力量。活动现场欢声笑语,其乐融融。

本报记者 郑静妮 陈月 摄

安利环保嘉年华 台州站

主办单位:中华环境保护基金会 台州市环保局 安利(中国)有限公司
承办单位:中共黄岩区委 黄岩区环保局 安利台州分公司
协办单位:台州广电总台 台州电视台

制图:郑静妮

老年大学里的“快乐学生”

■本报记者 陈月

在我区,许多退休的老年人,不甘每天在家过着吃喝、睡觉、看电视的日子,而是走进老年大学,学习知识,丰富自己的晚年生活。老年大学里,聚集着医生、教师、公务员等不同职业的退休人员,他们继续燃烧着自己的活力,追寻着梦想。他们的晚年生活别样红。本期视点,记者走进老年大学,探访老人们的“后学生”时代。

“后学生”时代的精彩 收获快乐让老年生活充实幸福

10月20日,记者来到老年大学,进了校门,首先入耳的便是老人们爽朗的笑声。追随着笑声,记者走进了老年大学一楼的一间教室。伴随着音乐的节拍,学员们跳起舞蹈,她们轻盈的舞姿让人很难想象这是一群七八十岁的老人。这是排舞甲班学员上课时的场景。班长阮阿姨一退休就来老年大学报名了,至今已有四年学龄,除了排舞,她还报了拉丁舞班。“我报了好几个班学习,就是为了丰富自己的老年生活。年轻时就想学跳舞一直没实现梦想,没想到退休后还能圆梦,我女儿也很支持我。”阮阿姨说。她还给记者看了她建的一个班级微信群,舞蹈课上老师的教学视频,她都会拍下来,下课后就上传到群里,给其他学员在家巩固学习。

眼前的这位班长,很难相信她是一位将近60岁的老太太。那清亮的嗓音,那挺直的身板,还有那时髦的打扮,看上去还很年轻。而舞蹈班的其他学员们亦是如此,她们脸上始终挂着甜美的微笑,那笑容是由心而发的,舞蹈中的她们看上去知足幸福。

一个半小时后下课铃响了,记者又去其他班级转了一圈,和其他学员聊了起来。邱阿姨是老年大学的老学员,今年66岁。她一退休就和四五个朋友一起来老年大学学习。如今她在这里度过了12年的时光。“每个课程我都学过了,刚进来那时,报了六七门课。现在学校课程紧张,不让报那么多,我就留了一两门。”邱阿姨说。她之前还当过很多班的班长,忙起来的时候,连家里都顾不上。“我感觉比工作那时候还忙,但越活越有劲。当班长每天得提前半小时到,准备好教具,像上瑜伽课,我得先把瑜伽垫都先铺好,这样老师一来就可以上课。平时有活动,还得一一通知其他学员,忙碌并快乐。”邱阿姨笑着说道。

记者了解到,我区的老年大学成立至今已有26周年,由一开始的一门课程80多个人,发展到现在的33班,一千多名学员。老年大学办学规模不断扩大,课程越来越丰富,愿意到老年大学“充电”的退休老人也越来越多。而其中,摄影、舞蹈、电脑等课程尤其受老年人的欢迎。



放学了。

重回校园会会老友结识新朋友 “一起圆梦奉献余热是我们最大乐趣”

退休后,离开单位,很多人感到原有的人际关系和社交圈日渐淡化。但是,通过上老年大学,共同的爱好又让他们迅速建立起新的社交圈。

2001年退休后的阮阿姨,在老年大学报了个摄影班,迎来了她人生中一个崭新的起点。阮阿姨说,“学校和领导很关心,也很重视我们这些学员的需求,老年大学是我们的精神家园。学校就在第一菜市场边上,平时买菜我也都过来看看。”

摄影需要不断地实践,为此,他们经常去各地采风,到过丽水、霞浦等地,还

远赴四川九寨沟,既游山玩水,又满足了摄影爱好。“我们摄影班学员的作品都有去参赛,不少还获得了省级、国家级的大奖呢!”说到这里,阮阿姨一脸自豪。

10月中旬,老年大学为80周岁的学员祝寿,阮阿姨还拍了不少照片。一些初高中校友在老年大学重逢,激动得无以言表,她用相机记录下了那一幕幕热闹欢喜的场面。“现在我读老年大学越读越有味,我和学员们之间也建立了深厚的友谊,摄影拓展了我的老年社交圈子,让我的晚年生活更加精彩。”阮阿姨说。

后来,摄影班不少学员建议开设PS

课程,学校也争取到了电脑等配套设施。阮阿姨又学了PS,成了拍照修图的好手。

除了参加摄影课,现在阮阿姨还报了排舞课。用她的话说,“待在家里会‘生锈’,学无止境,老年大学里的学员各个渴求新知,继续发挥余热服务社会。”

“别看他们各个都六七十岁了,心态都好得很,身体也很好,下乡送文艺活动做公益,都是活跃分子。”老年大学办公室主任阮主任笑着跟记者聊道。“没想到自己这把年纪,还能搞公益事业,说明我的人生价值还在。”在一旁的阮阿姨说。



昔日高中校友,在老年大学重逢。



老年大学里,图像处理班的上课情形。



舞蹈班学员的文艺表演。

“一座难求”与“舍不得毕业” 更多老人孤寂的心灵渴望得到安放

虽然老人们上老年大学的理由各不相同,但说到底,都是为了让自己晚年心有一处可以安放的地方。一边是老人们渴望上学的愿望强烈,一边是老年大学容量有限。这几年,我区老年大学报名持续火爆,班级数字不断增长,“扩容”能力有限是摆在老年大学负责人面前最现实的问题。

记者了解到,去年招生时,老年大学里人挤人。报名当天凌晨三四点钟有人在操场排起了长队。队伍里都是老年人,他们自带小板凳,看上去是做好了打“持久战”的准备。到了7点半学校

招生工作人员上班时,老人们赶紧把最感兴趣的科目报了,不少老人还想报两个课程,不一会,名额就满了。

“老年大学已经持续火爆了好多年。看着很多老人排了那么久的队,最后又失望而归的背影,我也挺过意不去。尽管学校场地不断扩大,设施不断增加,但还是无法满足迅速增长的老人需求。大量留校老学员和不断增加的报名者,使得老年大学在校学员不断增加,招生矛盾凸显。”阮主任说,老年大学学员一般经过两年的学习即可结业,但有的老人迟迟不愿结业,最牛的“留

级生”今年89岁,在校学习二十多年仍不想离校。“那位阿婆,耳不聋,身体也硬朗。从最初学声乐、舞蹈,到现在练太极、学京剧,她几乎把自己感兴趣的科目学了个遍,但仍“知足”。在她看来,上大学已经成为生活中不可或缺的一部分。现在喜欢弹电子琴,一级级学。我们有劝她退学,她说趁身体还好,还想多学学。我们也不忍心赶人啊。”

愿意退学的老人很少,为了让更多的老人报上名,老年大学不得不对报名科目作出限制,每人最多只能报三门课,但这一措施仍然难以解决问题。

资金、场地、师资紧张——多因素导致老人入学难 找“娘家”,老年教育管理体制需理顺

记者了解到,阮主任的苦恼也是目前多数地区老年大学现状的一个缩影。与迅速增长的学员相比,老年大学的师资力量也远不能满足需要。即使是办得很成功的一些老年大学,与庞大的需求相比,其硬件设施和场地建设也相对滞后。

“老年人入学需求持续增长,我们能想的办法就是增加班额,前两年还把南苑的老年活动中心也借用过来上部分课程。”阮主任表示,现在能用的资源都用上了,再想增加招生名额很难。为

了让现在的课程运转起来,教室和老师都是超负荷运转。

学员激增也让师资不足问题开始凸显。老年大学的教师都是兼职的,有不少还是退休教师,在这里发挥余热,继续从教。一位老年大学教师直言:“虽然学员们上课很认真,纪律也好,但一天好几节课,我们感觉挺累的。但看到学员劲头那么好,我们只能说服自己再坚持坚持,希望能有更多人愿意加入老年大学教师的队伍里来。”

此外,经费也成为一大难题。“老

年大学收费很低,没有哪个机构可以撑得下去。”阮主任告诉记者,目前老年教育属于公益事业,由政府财政补助,但是这方面投入还不能够满足需要,教育资源仍然十分紧张。据了解,我区老年大学发展初期是为了安置退下岗位的离休干部而创办,主要由老干部局主管。随着社会快速发展,老年大学的服务对象已扩展到各个阶层,老年大学的办学主体也日益多样化,原有的管理模式已经不适应老年教育事业持续、健康的发展。

(图片由区老年大学提供)

记者手记:

人生易老,而学习之树常青。老年大学是夕阳的工作,更是朝阳的事业。特别是在信息大爆炸时代,如果老年人不学习,不仅会与时代脱节,逐渐被边缘化,而且越不进行知识“补钙”,头脑越会

钝化,越会感到孤独和空虚。在物质生活基本得到保障的今天,老年人更多的需要是情感赡养、知识赡养。

在我区,一部分退休老人在老年大学里绽放了如花的梦,抒发了未了

的情,他们赞美老年大学,给予老年大学很高的评价。但还有很多老人因名额有限而不能入学。规范老年教育,保障老年教育终身学习制度化迫在眉睫。

**醉美董岙——**

雅赏长潭湖美景，采摘小气候蜜橘

■黄伟

上洋乡董岙村，位于距离城区约八十里的永灵山脚下，坐落在长潭水库北湖岸线上。曾经的大村庄因库区陆续移民，只余下几百人倚水而居，依靠长潭水库得天独厚的小气候环境，以盛产黄岩蜜橘、温州蜜柑闻名遐迩。金秋飘香时日，村北入口橘子洲头，车来车往，一拨拨游客来看万山红遍，柑果高挂。“雅赏长潭湖美景，体验小气候蜜橘”采摘之旅成了这个金秋的董岙盛景。

董岙村坐西北朝东南，面朝长潭湖。从游船上远眺后山永灵山，村人称之为五凤朝阳。循迹后山半山腰，可以见到山势险要的地方，岩壁垂直，悬涧百丈。中间有一景点，村人称为“黑风洞”。据说此洞只容一人匍匐爬行，可以点烛蜿蜒至山脚下村老爷殿后，才可出洞。我们一行慕名而至，远远见到背山倚建几间小筑，有幡布悬挂在芭蕉丛外，迎风飘扬。沿着悬涧绕行至小庵内，香火残灰遍地，村人掀开一张竹帘，有一不大的山洞出现在眼前，用手电筒探照洞内，漆黑一片，可以见到蜘蛛网，让人联想到《西游记》中的盘丝洞。

车行山间盘旋而上，新的运材道两侧丛林茂密，藤蔓缠绕遍地。万千树木林立，阔叶林下疏而上密，树干不大，但都是直立向上向天空争空间，谁争得空间大，谁的树干就粗壮。车停道路岔道平台宽阔的地方，远眺长潭湖在层峦叠嶂的绵延群山包围之中，湖光山色及其动人，朵朵白云山色倒影水中，湖岸线上枕水而居的万千人家白墙黑瓦点缀湖水中，呼应着湖岸线上深秋金灿灿的梯田稻谷。偶尔，会有长潭埠头的游船环湖游行在碧波中，艘艘白帆点缀湖面上，让人心生羡慕。

继续上行，停车下行一段小道，可以到达一寺庙——永灵寺。寺庙建于清代，坐地面积虽然不大，但古迹斑驳，仍有碑记叙述着历史的沧桑。古寺坐南朝北，建于山坳之见，门口有一几百年古木群，为林特部门名木保护对象。庙前有一宽阔田洋，面积达几十亩，曾经是僧人们自给自足的生产地。田洋之北两山拱立，只有数十米，现庙宇主人结缘信众募捐资金新建了石级山门。站在山门口向北俯瞰，山势陡峭，若有人从这条道路拾级而上，非气喘吁吁不可。村人还说边上有天打岩，五凤朝阳，仰天湖景点，碍于时间，只能下次得空造访。

在山门口站立良久，山风习习，疲惫顿消，于是一帮人下山至董岙柑橘园区。董岙桔园百余亩，若从游船上远眺，山势若一张大师椅。两座小山丘种满了柑橘，状如椅子上的两把扶手，橘园主人郑华贵、郑中友、夏文辉分别在俩扶手和椅靠背位置承包种植了柑橘。他们各自成立家庭农场，培育自己的特色小气候蜜橘，但因山地土壤、种植手法、使用有机肥等不同，在柑橘的品质上尽管大同小异，但若加以对比，仍然各有千秋。

一个个高挂在丛叶间的红色橘子个头不大，煞是惹人喜爱。用手盈盈握于掌心刚好，橘皮状如蛤蟆皮般凹凸不平，里面的果肉饱满鼓立。它们长潭水库得天独厚的小气候因子，长年累月浸润，因此橘皮如蛤蟆皮弹出，香脆甜，入口即化。橘皮的水色（光洁度），一眼望去晶莹剔透，富弹性，此橘入口之后化渣性好，爽口。

一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。在这个秋高气爽的日子里，带上家人，邀上一帮好友，环湖至董岙村，徜徉在山水间，看看山，戏戏水，赏赏金色稻田，摘摘高挂枝头的红橘，那也是良辰、美景，赏心、乐事。四美俱全的董岙观光采摘之旅正悄悄启程……



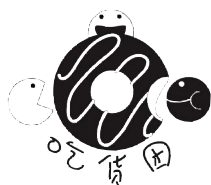
永灵山古树群。



董岙村橘园。



「散落在山中的人家。」



吃货团 QQ 群
(278322480) 现已
开通,欢迎您的加入,
期待您的美食推荐!

“秋天到,南瓜俏。”秋天是吃南瓜的黄金季节,此时的南瓜不但入口粉甜,瓜香怡人,而且还含有不少对人体有益的微量元素。金灿灿的南瓜不但有很高的食用价值,更有着美容养生滋补的多重食疗效果,用它制作出的美食更是诱人。今天小编特意收罗了各式有关南瓜的别样菜式,向各位“吃货们”一一推荐,因为这些菜,咱们都可以自己动手DIY出来。

南瓜宴,DIY 出来!

■本报记者 张灵双 整理

豆沙南瓜饼



主料:南瓜(300g)、糯米粉(300g)、
红豆沙(适量)、面包糠(适量)
调料:食用油(适量)、白糖(适
量)

- 步骤:
1. 南瓜洗净,去皮去籽切成薄片,放入微波炉中高火转5分钟打熟,放凉后按1:1比例加入糯米粉进行搅拌,和成南瓜面团,放置一边醒面。
 2. 取出一袋金装的红豆沙,拿一只小勺子挖取一勺,将其揉成一个个小剂子。
 3. 将醒好的面团滚成长条,分成若干小剂子,取一个剂子,用手按压形成饼状。
 4. 将一个个红豆沙剂子放入面团内,随后将面团合拢,重新按成饼状,形成南瓜饼胚。
 5. 将做好的南瓜饼胚,放入面包糠中,使其粘满面包糠。
 6. 锅内起火,倒入适量食用油,火候控制在中小火,待油烧热后,将南瓜饼放入煎至两面金黄即成。

咸蛋黄焗南瓜



主料:咸蛋黄(5个)、南瓜(250g)
调料:食用油(适量)、香葱(适
量)、食用盐(适量)

- 步骤:
1. 南瓜洗净去皮,去籽,然后切成小长段。
 2. 南瓜条、咸蛋黄同入沸水蒸锅蒸10-15分钟,蒸至熟透,取出晾凉。
 3. 将咸蛋黄碾成粉末状,香葱洗净切碎待用。
 4. 在锅内倒入少许底油,倒入蛋黄末、盐,添入少许清水翻炒,直至蛋黄冒出细小的泡泡时,再倒入南瓜条。
 5. 轻轻翻动南瓜条,使蛋黄均匀包裹住南瓜条,随后关火,撒少许香葱装饰后,即可出锅。



南瓜露

主料:南瓜(300g)、
糯米(2汤匙)
调料:冰糖(适量)

- 步骤:
1. 南瓜洗净后去皮去籽,切成小块状;糯米淘洗干净,沥干。
 2. 将切好的南瓜和糯米放入豆浆机内,放入适量的冰糖。
 3. 往豆浆机中注入8-10杯清水,盖上盖子,通电,30分钟后等蜂鸣器响即可拔出插头座。
 4. 时间一到,倒出来的南瓜露稠糊地,非常细腻,口感一级棒。



清蒸南瓜

主料:
南瓜(300g)
调料:
白糖/蜂蜜或
是食用盐
(适量)

- 步骤:
1. 南瓜洗净,削皮去籽(削皮时注意厚度,不要削得太厚,否则清蒸时容易碎)。
 2. 将南瓜切成5公分宽、15公分左右长的大块,放入盘中。
 3. 取出砂锅,倒入清水,随后放入南瓜,大火煮熟。
 4. 关火后,在盘中撒上一定量的白糖/蜂蜜或是食用盐(甜咸依个人口味而定)即可。



南瓜浓汤

主料:南瓜(500g)、土豆(1
个)、胡萝卜(半根)、淡奶油
(150ml)
调料:黄油(20g)、食用盐(适
量)

- 步骤:
1. 南瓜洗净去皮去籽,切成块状;土豆、胡萝卜去皮后滚刀切成小块状。
 2. 在锅中倒入少许黄油,火候小,待油慢慢融化后,将切好的食材倒入锅中翻炒。
 3. 待锅中煸炒出香味后,加入清水,大火烧开后转中小火直至锅内的食材煮软。
 4. 舀出煮好的食材(连同汤汁)一起倒入豆浆机打成浆汁。
 5. 将浆汁倒回锅中,继续煮沸,随后加入淡奶油,搅匀,小火煮至浓稠。
 6. 加入适量的食用盐调味即可出锅。
 7. 若小碗中的南瓜浓汤过于单调,你还可以在表面上淋一点淡奶油作装饰。



南瓜籽

南瓜通身是宝。因为南瓜籽具有调节血糖,调节胆固醇、甘油三酯水平、防止动脉硬化,改善器官钙化、延缓衰老、驱除寄生虫等功效,所以在食用南瓜时,一些家庭主妇们会将新鲜的南瓜籽收藏起来,清洗干净放在阳光下晒干,积攒到一定的量,待到冬闲时节,就可以抓来生吃,也可以烘烤了香香地吃。



南瓜百合粥



主料:南瓜(300g)、香米
(100g)、糯米(100g)、百合
(20g)、桂圆肉(20g)、红枣
(20g)、莲子(20g)

- 调料:白糖(适量)、食用
盐(适量)
步骤:
1. 红枣、莲子用清水浸泡20分钟,莲子去心,洗净备用。
 2. 南瓜去皮去蒂去籽,洗净切丁。
 3. 糯米和香米洗净后,放置锅中加水烧开,加入南瓜丁、红枣和莲子,小火煲20分钟,随后揭开锅盖用勺顺时针搅动片刻,再依次加入百合、桂圆肉煮10分钟,最后加入白糖和少量食用盐以免过于甜腻,煮熟即可。

南瓜馒头



主料:南瓜泥(260g)、面粉
(300g)、酵母(2g)
调料:白糖(适量)

步骤:

1. 南瓜洗净后去皮去籽切成块,盖上保鲜膜放入微波炉中高火转8分钟使南瓜软烂。
2. 将熟南瓜放凉片刻后,可用勺子压成泥状,再加入酵母粉和白糖搅拌均匀,静置一会融化。
3. 加入面粉与南瓜泥融合揉匀,盖保鲜膜发酵至两倍大(测试面团发酵方法,用手沾面粉插入,面团基本不反弹即可)。
4. 将发好的面团挤出空气,加入少量的面粉,再次揉匀,继续二次发酵。
5. 发酵完成后,将面团揉成长条形状,手拽成馒头大小的剂子,然后将每个剂子揉成馒头形状。
6. 再蒸笼上刷一层油,蒸锅内放入适量清水,将馒头放入锅内发酵20分钟。随后大火蒸约15分钟,关火后不揭盖焖2分钟左右即可食用。

结 语

看了小编整理的“南瓜宴”,各位“吃货达人”不妨也买点南瓜回家,给家人做一两道特别的南瓜菜,一同分享秋季南瓜的美味吧!不过,食用南瓜虽说好处多多,但是南瓜性温,素体胃热盛者应少食;南瓜性偏雍滞,气滞中满者,应慎食。同时,若您在服用中药,也是不宜食用南瓜的哦。

(本文图片来源于网络)

静脉曲张莫忽视 严重可导致截肢

本报讯(记者 胡雨韵 通讯员 王新安)近日,家住东城街道柔桥的王阿婆从电视上看到静脉曲张对自身的危害,再看看自己左腿上那几条突出明显弯弯曲曲的静脉,有些慌神,打了电话给子女就准备去医院就诊。

据悉,下肢静脉曲张是指单纯性大隐静脉曲张,由于大隐静脉瓣膜功能不全造成的静脉血倒流至小腿形成静脉扩张迂曲。

“下肢静脉曲张是由于有些人下大隐静脉上段抗返流的瓣膜破坏关闭不全;有些是由

于长期站立工作,造成静脉回流缓慢,如营业员、教师等;还有些人是先天性的静脉壁薄弱。”区中医院外科副主任医师吴越介绍。

那下肢静脉曲张有哪些症状呢?吴医生说:“症状较轻的患者起初是没有什么明显症状的,只是会常常感觉患肢沉重、胀痛、易疲劳,但休息后可得到缓解。有点病程的,患肢小腿浅静脉就可以看到轻微的隆起、扩张,有时可卷曲成团或囊状,尤其是站立后明显,抬高腿后消失;严重的患者,小腿下端、踝部皮肤就会有色素沉着、瘙痒、湿疹,

部分患者可并发血栓性静脉炎,局部呈红肿硬块、压痛。长期未有效治疗可以出现下肢溃烂,俗称‘老烂脚’,更严重的话就可能截肢。”

那患有静脉曲张的患者,平时要注意些什么呢?记者了解到,有轻微症状的患者平时要避免久站、久坐,坐了一段时间后最好能活动下腿脚,使血脉畅通;另外,可以穿着医用循序减压弹力袜,使病变暂停进展,症状减轻,但不能治愈静脉曲张;严重的就得到医院进行手术治疗。



近日,江口街道中心小学操场上就围了不少前来领取专家号的村民。据悉,当天由台一医组织的一支巡回医疗义诊队走进该街道,为当地村民送健康。据了解,此次活动是台一医“温馨服务月”活动的重要组成部分,专家团首先走进江口街道,随后将前往高桥街道、北洋镇等地开展义诊。

本报通讯员 周伟 摄

区中医院走进后庄村送健康

本报讯(通讯员 王新安)10月21日上午,区中医院举办的重阳节“辉映夕阳”大型义诊活动在后庄村老年协会如火如荼的进行。

此次活动,区中医院医疗队共派出19名医护人员,其中副高级职称及以上医师9名,共涉及中医内、外科、骨伤科、针灸科、妇科、五官科、眼科等10个科室,为老人提供咨询、诊断和一般治疗等服务。同时,医护人员还为老人免费做B超、测血压、测血糖,发放宣传资料。

据悉,本次活动共接诊170多人次,发放宣传资料80多份,做B超30余人次,测血压100余人次,测血糖70余人次,针灸拔罐20余人次,免费发放常用药品3000余元,受到该村老年人好评。

简讯

区卫计局在全省卫计系统乒乓球大赛台州地区分站赛中获佳绩

日前,在椒江体育馆举行的2015年“第四届‘施慧达杯’全省卫生计生系统乒乓球大赛”台州地区分站赛中,由台一医邱忠、陈红涛、陈旗滨、张和平为主要代表的区卫计局代表队获得团体亚军。其中,药房邱忠过关斩将,成功摘得中老年组男子单打冠军。10月底,邱忠将代表台州市卫计系统代表队参加全省卫计系统乒乓球总决赛。(周伟)

茅畲乡卫生院为四百余名学生免费体检

日前,茅畲乡卫生院体检小组一行9名医务人员,对茅畲逸夫小学全体465名学生进行了免费体检。此次健康体检主要检查每位学生的视力、身高、体重、肺活量等项目。(杨建学)

新前老人享受免费健康检查

重阳节前夕,新前街道石坞坞村近四百名老人享受到街道卫生院专门送上的肝功能、肾功能、B超、血压、血脂、血糖、心电图以及心肺听诊等全科免费健康体检大餐。自今年5月份以来,该卫生院先后分27次组织医务人员,带着医疗器具下到27个村为全街道八千多名60周岁以上老人开展了一年一次的全科免费健康体检,为老人们献上重重的重阳节厚礼。(早立)

读懂身体警讯 看你缺哪种维生素

健康养生小知识

当人体营养缺乏时,常会出现一些警告信号或症状。头发易断,嘴角干裂,牙龈出血,这些信号都是身体在提醒你该补充营养素了。这时,利用食物补充缺乏的营养素,是一种简单有效的方法。小编教你察言观色,读懂我们的身体向我们发出的信号,让你针对性补充营养素,保健效果更显著!

- 1. 缺乏维生素 A:**
症状:指甲出现凹陷线纹,皮肤瘙痒、脱皮、粗糙发干,眼睛多泪、视物模糊、夜盲症、干眼症、脱发,记忆力衰退,精神错乱,性欲低下等。
饮食:应多吃鳕鱼肝油、动物肝脏、蛋黄、柑橘、大枣、白薯、胡萝卜、香菜、韭菜、菠菜、黄花菜、莴笋叶、西红柿、豆角等。
- 2. 缺乏维生素 B1:**
症状:脚气病,消化不良,气色不佳,对声音过敏,小腿偶有痛楚,大便秘结,厌食,严重时呕吐、四肢浮肿等。
饮食:要多吃猪肉、动物肝肾、全脂奶粉、小米、玉米、豆类、花生、南瓜、丝瓜、杨梅、紫

- 菜等,其中花生米最好。
- 3. 缺乏维生素 B2:**
症状:口角溃烂,鼻腔红肿,失眠、头痛、精神倦怠,眼怕光、眼角膜发炎,皮肤多油脂,头皮屑增多,手脚心有灼热感等。
饮食:要多吃动物肝和心、鸡肉、蛋类、牛奶、大豆、黑木耳、青菜等,动物肝脏中的羊肝含维生素 B2 居首位。
- 4. 缺乏维生素 B3:**
症状:舌头肿痛、口臭。
饮食:应多吃瘦肉、牛肝等食物。
- 5. 缺乏维生素 B6:**
症状:口唇和舌头肿痛、黏膜干涸,肌肉痉挛,孕妇过度恶心、呕吐。
饮食:宜多吃土豆、南瓜、啤酒等食物。
- 6. 缺乏维生素 B12:**
症状:皮肤粗糙,毛发稀黄,食欲不振,呕吐、腹泻,手指脚趾常有麻刺感。
饮食:宜多吃鱼虾、禽类、蛋类及动物肝脏等。
- 7. 缺乏维生素 C:**
症状:骨质和牙质疏松,伤口难愈合,牙床出血,舌头有深痕,不能适应环境变化,易患感冒、微血管破裂,严重的出现败血症。
饮食:要注意多吃鲜枣、山楂、柑橘、猕猴桃、柿子、芒果、黄瓜、白萝卜、丝瓜、西红柿、

- 菠菜、香菜、韭菜、黄豆芽等。
 - 8. 缺乏维生素 D**
症状:关节疼痛或僵硬、背部疼痛、蛀牙、肌肉痉挛以及头发脱落。
饮食:建议多吃些富含维生素 D 的食物,如鱼肝油、蛋黄、奶制品、蘑菇、茄子等。
 - 9. 缺乏维生素 E**
症状:性欲低下、轻微锻炼即筋疲力尽、容易淤血、伤口愈合缓慢、静脉曲张、肌肉失去韧性以及不育症。
饮食:建议多吃些富含维生素 E 的食物,如瘦肉、蛋类、奶及其制品、花生油、玉米油、芝麻油等。
- (来源:家庭医生在线)

食品药品安全知识讲座

166. 抗菌素,用错了麻烦大

由于抗感染药物在临床的广泛使用,品种日益繁杂,为减少其用药不良事件的发生,在此将一些种类的抗感染药物使用时的注意事项总结如下,以供参考。

喹诺酮类
本类药物包括临床上广泛使用的诺氟沙星(氟哌酸)、氧氟沙星、环丙沙星、依诺沙星、氟罗沙星、莫西沙星等。

- (1)对喹诺酮类药物过敏/有过敏史者禁用,妊娠及哺乳期患者避免使用。
- (2)18岁以下未成年患者尽量避免使用该类药,因已有动物试验证实本类药物会影响动物软骨的生长发育,所以必须在权衡利弊的情况下方可考虑使用。
- (3)含钙、铝、镁等金属离子的药物可减少本类药物的吸收,所以要避免同时服用,不能同时应在服用本类药物前2小时或服药后6小时服用。
- (4)本类药物大剂量应用或尿PH值在7以上,可发生结晶尿,所以避免同用碱性剂,且饮水量要充足,保持每日尿量1200ml以上。
- (5)服用本类药物期间避免暴露于阳光下。
- (6)本类药物偶可致抽搐、癫痫、神志改变、视力损害等严重中枢神经系统不良反应和QT间期延长的心脏毒性反应,因此癫痫病患者应避免使用,老年患者慎用。大剂量静脉快速用药,会加剧这类反应的发生。
- (7)一些注射剂产品,对输液种类

有特殊要求,如依诺沙星、氟罗沙星、甲磺酸培氟沙星不允许加入到含氯离子的溶液中使用,则必须参照产品说明执行。

氨基糖苷类
本类药物临床上常用的有庆大霉素、丁胺卡那霉素(阿米卡星)、大观霉素、妥布霉素、奈替米星、依替米星、异帕米星等。除了庆大霉素有口服剂型(主要用于清洁肠道),其它临床上均使用注射剂型。

- (1)本类药物多采用静脉缓慢滴注或深部肌肉注射用药,但不可静脉推注用药,以免引起神经肌肉阻滞和呼吸抑制作用。
- (2)妊娠期患者应避免使用。哺乳期患者应避免使用或用期间停止哺乳。
- (3)本类药物具有耳、肾毒性,在用药过程中要监测患者听力、肾功能,且提醒患者在用药期间补充足够的水分。
- (4)本类药物不宜与其他肾毒性药物、耳毒性药物、神经肌肉阻滞剂或利尿剂同用。与注射用头孢菌素类合用时可能增加肾毒性。原有肌无力症或接受肌肉松弛剂者更易发生呼吸抑制。
- (5)本类药物与临床常用的大部分药物存在配伍禁忌,因此联用时不宜置于同一容器中。
- (6)与抗组胺药合用,如苯海拉明、氯雷他定等,可掩盖本类药物的耳毒性。

台州市黄岩区人民法院公告

卢启华、金一丹:
本院受理原告黄浩涵与被告卢启华、金一丹、黄辉为民间借贷纠纷一案(2015)台黄商初字第2244号,现依法向你们公告送达应诉通知书、起诉状副本、举证通知书、告知权利义务通知书、开庭传票及告知合议庭组成人员通知书等。原告起诉要求:1.被告卢启华立即归还原告黄浩涵借款10000元,并支付利息(从借款之日起至实际还款之日止按月息2%计算);2.被告金一丹负共同还款责任,被告黄辉负连带还款责任。自发出本公告之日起,经过六十日,即视为送达。提出答辩状、举证期限的期限分别为公告送达期满后的十五日、三十日。本案定于2016年1月27日上午9时00分在本院第九法庭公开开庭审理。逾期将依法缺席裁判。

告陈建平、虞海萍、潘太松为民间借贷纠纷一案(2015)台黄商初字第2996号,现依法向你们公告送达应诉通知书、起诉状副本、举证通知书、告知权利义务通知书、开庭传票及告知合议庭组成人员通知书等。原告起诉要求:被告陈建平、虞海萍归还原告借款10000元,并从2015年5月4日起至判决确定被告陈建平、虞海萍履行完毕之日止按月利率2%计算,被告潘太松承担连带保证责任。自发出本公告之日起,经过六十日,即视为送达。提出答辩状、举证期限的期限分别为公告送达期满后的十五日、三十日。本案定于2016年1月27日上午9时00分在本院第九法庭公开开庭审理。逾期将依法缺席裁判。

黄商初字第3041号,现依法向你们公告送达应诉通知书、起诉状副本、举证通知书、告知权利义务通知书、开庭传票及告知合议庭组成人员通知书等。原告起诉要求:1.被告何邦林归还原告台州伟业担保有限公司代偿款469563.91元,并赔偿自2015年7月1日起至归还之日止的利息损失(按本金469563.91元,月利率1.5%计算);2.被告童婉玲对上述第一项请求承担连带清偿责任;3.原告台州伟业担保有限公司对被告何邦林、童婉玲共有的坐落于黄岩区东城街道城外洲社区锦绣嘉苑5幢1单元2202室房产经由拍卖、变卖或折价后所得款项在最高额600000元内享有优先受偿权。自发出本公告之日起,经过六十日,即视为送达。提出答辩状、举证期限的期限分别为公告送达期满后的十五日、三十日。本案定于2016年1月27日上午9时30分在本院第九法庭公开开庭审理。逾期将依法缺席裁判。

何邦林、童婉玲:
本院受理原告台州伟业担保有限公司与被告何邦林、童婉玲为追偿权纠纷一案(2015)台

黄岩小作家
征文比赛

绿道之旅

■锦江小学五(8)班 毛麒恺

美丽的永宁江畔,有一条“永宁绿道。”这里的景色,吸引了不少人前来欣赏和散步。我和郑涛一起,也来到绿道上游览。

自行车在绿道的柏油路上奔驰着,两旁簇拥着芙蓉和夹竹桃。坐在车上,看着永宁江两岸的风景,真是心旷神怡。经过一段奔波,我们在紫藤小站下了车,细细观赏四周的景色。永宁江静静流淌,对岸的楼房映在水中,时不时有白鹭自空中飞过,真像一幅美丽的画卷,是多么的自然、和谐。

离开了紫藤小站,我们继续往前走。一路上看不尽的山水风光,令我们流连忘返,速度也慢了下来。三个小时之后,我们一行人才到达了终点站——“柑橘观光园”。

一下车,我们飞一般地冲到那两家农家乐前,要填饱饥肠辘辘的肚子。谁知农家乐早已因经营不善而关门,我们陷入了窘境。幸亏热情好客的凤洋人,虽然与我们素不相识,却热情地招待了我们。老奶奶甚至连饭都顾不上吃,就给我和郑涛包食饼、拿饮料,还为我们煮面,就像对亲生孙子一样。当我爸爸妈妈付饭钱时,他们却坚决不收。这样的好人值得我们感恩。

离开质朴的老家,我们去柑橘观光园游玩。在郁郁葱葱的橘林中,有的橘子还是青青的,躲在树叶间,和我们玩捉迷藏,有的泛起一点黄色,像一盏盏小灯笼,惹人喜爱。游览了整个观光园后,夕阳西下,于是我们骑着车,向家的方向驶去。

为时一天的绿道之旅在大家的欢声笑语之中结束了。在这一次旅行之中,我收获了友谊,收获了快乐。可最令我感动的,是那家雪中送炭帮助我们的质朴的凤洋人,他们用行动让我们看到了人与人之间的大爱。

(指导老师:余灵芝)

米筛井

■实验小学四(10)班 郑禹翰

九峰山,远远望去真像一条绿色的曲线。公园山下,有个历史悠久的九峰公园。我沿着公园墙外青石板铺成的小路,一直走到尽头,那有一口古老的井叫米筛井。

这是一口四方方的井。在井上方的甘泉亭两边有几棵高大、挺拔的大树,好像战士一样守护着这只千年古井。井的四周有条铺着鹅卵石的小路,不管是晴天还是雨天都是湿漉漉的。

米筛井的边长大约两米,可深度就不止两米喽!井边长着嫩绿色的青苔,你要摸上去,会感觉滑滑的,软软的。听打水的老爷爷说:“这儿的井水啊,没有一个人见到它干涸过,哪怕是炎热的夏天,水还是那样白花花的,水波还是那样一圈一圈地荡漾。”

看,打水的络绎不绝,走了一个又来两个,走了两个又来三个。他们手中拿着形状不一的盛具。打水的动作一气呵成,让我看得手痒痒,就问周围的老爷爷借来了一个桶,哆哆嗦嗦地把水桶放下去了。我本以为水桶会理所当然地沉下去,可没想到它会浮在水面上,一动不动!旁边的老爷爷看见了笑着跟我说:“你要利用绳子,往右边一甩,哎,你看,水桶不是沉下去了吗?”我试了试,嘿,真灵!水一下子流入了桶里!我立刻兴奋地提上来:哎哟,还真重!

看着那清澈的山泉,我情不自禁地把手拱起来,舀了点山泉,嗯,一股甘甜的水流入我的心里,让我顿时精神抖擞!啊,真是胜过“农夫山泉有点甜”!

米筛井这口千年古井,它渗透着不止是干净的山泉,更承载着人们对健康的向往。那一直荡漾的水波,在我的心中变成了一朵朵花儿绽放在水面……

(辅导老师:李爱琴)

“我的城市我的家”

中小学生征文获奖习作选登
区住建局协办

梦里的那条河

■新前中学初二(6)班 俞欢真

在美丽而富饶的东海之滨有一座美丽的城市——黄岩,那是生我养我的家乡。我在她的怀里咿咿学语,蹒跚学步。我在她怀里茁壮成长,我沉醉她的怀里,幽幽地睡在梦里。梦里有一条小河缓缓地流过,梦里水乡的诗意温润着我的生命。

是的,有那么一条小河缓缓地流进这座小城淌过——长潭河,故乡的母亲河,她从西部的崇山峻岭间款款而出,缓缓而来,带着青山的深情,带着故乡人的眷恋。几十年来她奔腾不息,以她甘甜的乳汁哺育着勤劳的黄岩人民,也浇灌着一代代黄岩人的童年。

儿时,流过村里的长潭河是我的天堂。炎炎夏日,夹堤高柳,迎风飘拂,拂过我的发梢,拂过我的脸庞,似母亲温润的手掌。贪玩的我全然不顾她深情的抚摸,屁颠屁颠的赤着小脚直奔小河而去。清脆而圆润的笑声在河畔响起。那是伙伴嬉闹的声音。

鱼儿们在我们的脚边往来愈急,酥麻酥麻的,惹得我们脚底痒痒的,索性蹲下身子在水里摸索着,但它们一下子就逃得无影无踪了。

水里的鱼儿,我们是奈何不了它们,谁叫我们都是旱鸭子呢?但是捉螃蟹对我们来

到说却是手到擒来的。夏日的午后,我们常常趁着父母午睡的档儿,约好了三五成群地来到小河边,至于父母不许到河边玩的叮咛早就抛到九霄云外了。捉螃蟹简单,不用准备什么饵料,提一个小桶,拎一根扁长的小木棍即可。那些小家伙们都怕热,常常跑到洞口树下来乘凉,这时只要胆子大,不怕被夹,一伸手就能按住一个,只要按住它们的背部,它的两只大钳子也就成了摆设。有些胆小的女孩,怕疼,只要摘一片芋头叶或抓一把湿泥就成了。用不了多大工夫,我们就各有所得了。接着,我们把这些俘虏用绳子绑起来用来赛跑,别看这些家伙八条腿,另加两个大钳子,动作可笨拙,直线也走不直,我们一生气,在河边生把火把它们烤着吃了。那烤得黑乎乎的东西又腥又苦,可难吃了,晦气!

当然,从小在河边长大的我们,怎么会忽略小这一得天独厚的地理环境。我们除了捉鱼、抓螃蟹,也放纸帆船、打水漂。

有首歌唱到:好花不常开,好景不长在。此话果然一点也不假。快乐时光如过眼云烟,稍纵即逝。

更让人心寒的是,随着时光流逝的不仅

仅是我们的童年,还有那条滋养了我生命的河。

现如今我们的家乡更繁华了,工厂高楼林立,马路上车水马龙,城市的面貌日新月异。可是那条静静流淌的河呢?她那清亮的容颜何以日益黑瘦?

夜深人静时,你听,是谁的哭泣?是她,那条夜夜流经我梦里的长潭河。她在控诉着人们,在夜的幕布下,玷污了她的圣洁。那一个个水管口,如所罗门封瓶里的魔鬼,大口大口地吞着臭气熏天的污水,以至于她可爱的孩子——鱼虾们都不堪污辱而绝迹了。

哦不,你瞧,人们不仅在夜里偷偷地玷污她,人们还不知廉耻地光明正大地摧残着她的容颜。轻轻一抛,一个优美的弧线,一包垃圾静静的在河里从流飘荡。

长潭河呀,我魂牵梦萦的母亲河呀!现如今,我倚栏眺望,再也看不到你曾经的容颜了。往事只能在我梦境中呈现出来,那样的画面是那么的真实而梦幻!你倾城的笑靥,是我寻找的风景……

我还能找到你吗?不仅在梦里。

(指导老师:章旭阳)



农业生产一体机

滨江小学二(2)班 沈轩伊



狐狸和狼

■北城街道中心小学五(5)班 黄程鹏

狐狸和狼是一对好朋友。一天,狼饿了,派狐狸去找点吃的。狐狸害怕狼,只好去找吃的。它钻进一个鸡笼,神不知鬼不觉地叼了一只鸡。

狼吃饱了,夸奖狐狸说:“你真不愧是我的好朋友,我为你有这样的朋友感到自豪。”狐狸得到狼的夸奖,心里喜滋滋的。

过了几天,狼的肚子又饿了,又叫狐狸帮它找吃的。

狐狸无法推辞,只好奉命而去。

狐狸来到一个羊圈里,由于羊又大又肥,狐狸叼不动羊,只好回家找狼来帮忙。

狼随狐狸又一次来到羊圈,却被主人发现了,被主人用棍棒乱打了一顿。

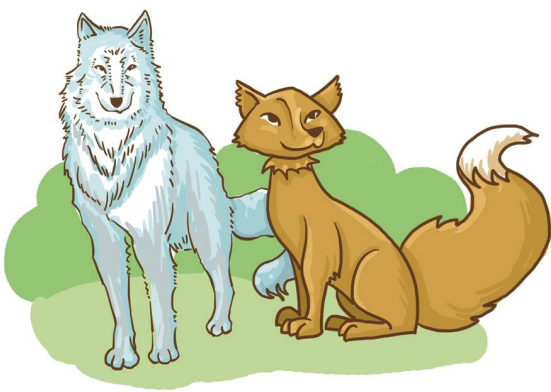
狼责备

狐狸说:“是不是你设计陷害于我?”狐狸大喊冤枉,狼为了要狐狸继续为它找到吃的,只好放过狐狸。

狐狸只好又去帮狼找吃的。它来到一个养鸡场,刚走进大门,就被主人逮住了。

狐狸死不认账,最后才交代是狼叫它来找吃的。主人将狐狸捆了起来,说:“不管谁让你来的,多行不义必自毙!”

(指导老师 曾玲萍)
本栏目由北城街道中心小学供稿



制图:杨珂

科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

哪些隔夜菜吃了可能会影响健康

由于现在不少人中午在外解决,于是晚餐喜欢准备丰富一些,但有时吃不完,倒掉了又浪费,只能放到第二天吃。但第二天的隔夜菜不但营养流失严重,很有可能对健康不利,最好不要吃。那么,哪些食物隔夜不能吃呢?下面小编介绍几种不能隔夜吃的菜,来看看吧!

哪些食物隔夜不能吃?

1. 未熟透鸡蛋

隔夜鸡蛋,可以吃吗?专家认为:鸡蛋如果没有完全熟透,未熟的蛋黄隔夜之后食用,在保存不当的情形下,营养的东西容易滋生细菌,因此会有害健康,例如:造成肠胃不适、胀气等情形。如果蛋已经熟透,而且以低温(一般冷藏的温度)密封保存得当,一般可以保存48个小时都没问题。

从中我们可以知道:鸡蛋隔夜能不能吃,不单单要看是否加热了,而是要在第一次煮鸡蛋的时候把鸡蛋给煮熟了,只有在第一次煮鸡蛋煮熟之后,隔夜再煮熟吃是没有问题的。

2. 叶菜

由于部分绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类,煮熟后如果放置的时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,加热也不能去除。通常茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,瓜类蔬菜稍低,根茎类和花菜类居中。

因此,如果同时购买了不同种类的蔬菜,应该先吃茎叶类的,比如大白菜、菠菜等。如果准备多做些菜第二天热着吃的话,应尽量少做茎叶类蔬菜,而选择瓜类蔬菜。

3. 海鲜

不该食用的隔夜食物有鱼、海鲜、绿叶蔬菜、凉拌菜等。鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物,会损伤肝、肾功能。绿叶蔬菜中含有不同量的硝酸盐,烹饪过度或放的时间过长,不仅蔬菜会发黄、变味,硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐,有致癌的作用。凉拌菜由于加工的时候就受到了较多污染,即使冷藏,隔夜后也很有可能已经变质,应现制现吃。