

今日黄岩

第八届中国义乌国际森林产品博览会落幕

我区“九峰牌”黄岩蜜橘和“百龄芝草”灵芝荣获金奖

本报讯(通讯员 安琪)日前,第八届中国义乌国际森林产品博览会落下帷幕,我区共有8种林产品获奖,其中黄岩农副产品配送中心有限公司的“九峰牌”黄岩蜜橘、浙江百龄芝草生物科技有限公司的灵芝荣获金奖;水上船屋、房车、帐篷风情酒店、营地帐篷、桂花苗木等获得优质奖。

据悉,本届森博会以“新常态、新商机、新发展”为主题,规模创历届森博会新高,共吸引国内外一千五百余家企业参展,展览面积8万平方米。此外,今年还新设了林产

品电子商务、中国森林食品示范品牌等特色展区。

为进一步提高我区林产品的知名度与美誉度,提升品牌竞争力,区农林局组织黄岩农副产品配送中心有限公司、浙江百龄芝草生物科技有限公司、浙江奥林达科技有限公司、黄岩秀岭桂花苗木专业合作社、黄岩通达苗木专业合作社等5家企业参展,设标准展位14个,展销的黄岩蜜橘、灵芝、水上船屋、房车等优质林产品深受国内外客商喜爱,展销总销售额逾三百万元。

中共黄岩区委机关报 2015年11月13日
第2075期 本期8版 星期五
台州晚报 农历乙未年十月初二



富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



“德行黄岩·社会主义核心价值观知行合一主题活动”系列报道之六

怀瑾握瑜忧天下 嘉言懿行垂乡里

——黄岩名人馆和它背后的故事

■本报记者 解文雅 孙韵茜



人杰地灵 英才辈出

黄岩正式建县始于唐朝上元二年(公元675年),先“置永宁县”,后于武则天授元元年更名为“黄岩县”,从此这称谓一直延续至今,已有一千三百多年。

南宋时期,黄岩被誉为“小邹鲁”,赞誉其鼎盛的文风堪比孔孟故里。宋代至清代,黄岩有进士275人,其中南宋就有182人。前有南宋第一贤相杜范、明朝三边总制曾铣等彪炳史册,后有“五四”先驱周炳林、抗日英雄王禹九等闻名遐迩。新中国成立后,黄岩有罗宗洛、陈芳允等两院院士10人,还有大批书画家、音乐家、科学家……各界社会精英不计其数。

黄岩历史上居官最高者当属南宋第一贤相杜范。他因反对奸当政,曾五上归田之表而朝廷不允,两度弃官被理宗召回。杜范一生清廉刚正,鞠躬尽瘁以挽宋室。他“室庐仅蔽风雨”“薄田二顷,粗给粥粥”,还留下了“遇午,留客,款以葱羹麦饭”的美谈。

古今数不清的名人中,这样脍炙人口的故事不胜枚举,每一个故事都扣人心弦,每一

个人物都是一个榜样。他们志存高远,目光如炬,务虚务实,与时偕行,他们身上承载了厚重的历史,是一个时代的特写,是一座城市的骄傲,给我们留下数不胜数的精神财富。

建馆传承 见贤思齐

这是一块英才辈出的热土,养育陶冶了无数英雄豪杰、大儒名仕;这是一笔宝贵的精神财富,他们的思想观念、精神品格、文化价值深刻地影响着橘乡儿女的价值观念、行为取向、精神风貌,他们的嘉言懿行引导着人们形成崇德向上的力量。为挖掘乡贤历史,弘扬乡贤精神,2008年11月黄岩名人馆建成并开馆。

按照“有全国影响的国家级人物,或在黄岩有很大影响、作出杰出贡献的人物”的名人入选标准,黄岩名人馆初选出从古至今220位人物,再经多次筛选,并公开征求社会各界意见,最后选定自南宋至今66位人物为黄岩名人,然后从中遴选出杜范、戴复古、方国珍、陶宗仪、曾铣、王棻、陈安宝、陈芳允、陈叔亮、柯璜为黄岩十大名人,塑为铜像。

(下转B版)

正风肃纪在行动

大力营造求真、务实之风

区卫计局“三招”推进效能建设

本报讯(通讯员 沈益)连日来,区卫计局围绕服务群众、服务社会、改善民生等工作,采取有效措施改进工作作风,不断强化党风廉政建设,全面推进卫计系统效能建设。

该局把党风廉政建设作为推动卫生计生事业发展的基础性工作摆在重要议事日程。从加强作风教育入手,重点加强工作作风教育和医务人员的医德医风教育,把作风教育、医德医风教育与党性党风教育、反腐倡廉教育、职业道德教育、干部职工教育培训等相结合,加大对工作作风建设和医德医风建设的监督力度;从完善体制入手,将各种办事及工作流程上墙公示,设工作岗位公示牌,亮身份、亮职责、亮承诺服务,通过发放办事指南,让办事群众对所办事件一目了然,减少询问环节、寻找地点、解释说明等环节,有效节省时间,简化程序,提高工作效率及群众满意度;该局从加强督查入手,着力解决制度落实到位问题,开展作风效能自查制度,重点抓好违反工作纪律、值班人员不在岗等问题,切实推进单位作风效能建设常态化。

下阶段,该局将扎实抓好各项工作的落实,让求真、务实的作风在干部职工队伍中蔚然成风,倡导高效率高质量,增强创先争优意识,确保各项工作圆满完成。

减少存量 防止反弹 杜绝增量 控制源头

我区火灾等安全事故综合防控治理体系建设接受省级考评

本报讯(记者 黄瑛蓓)11月11日,省体系建设检查考评组一行来到我区,对火灾等安全事故综合防控治理体系建设工作进行检查考评。区委常委、常务副区长颜海荣参加。

当天,在观看了南城街道火灾等安全事故防控综合防控治理体系建设的汇报短片后,考评组一行实地检查了台州市港龙塑业有限公司、星威国际家具有限公司、黄岩南城荣星塑胶厂等20家企业,对疏散逃生通道、消防设施、火灾隐患点等进行了认真查看。同时,考评组一行还查看了南城街道消防安全教育培训基地建设及运行情况,并对我区、南城街道两级档案台账进行了查阅。

在反馈会上,考评组一行表示,黄岩区委区政府及乡镇街道非常重视消防工作,千方百计采取各种措施,推进体系建设有效运行,成效明显。同时,针对工作中存在的薄弱环节和问题,考评组一行希望我区继续狠抓火灾隐患整改,查漏补缺,加强督查,完善体系建设。

在认真听取了考评组的反馈意见后,颜海荣表示,下一阶段,我区将不折不扣地落实整改工作,高标准、严要求,一项一项地做好安全检查工作,并举一反三,进一步抓好消防工作,达到“减少存量、防止反弹、杜绝增量、源头控制”的要求。

统一思想鼓足干劲 提升文化发展水平

我区专项部署文化发展指数工作

本报讯(通讯员 夏晓微 叶磊)11月11日下午,区文化体制改革专项小组召开专项工作会议,总结分析今年以来我区文化发展指数工作情况,研究部署下一阶段工作,进一步提升我区文化发展指数水平。区委常委、宣传部部长黄人川、副区长陈金华参加会议。

会上,区统计局对2014年我区文化发展指数数据相关情况,尤其对部分排位落后指标进行了深入分析。区文广新局、区财政局就上一阶段工作落实情况作汇报,并对2015年数据增量进行分析。

黄人川充分肯定了2014年各单位在文化发展指数测评上作出的努力和取得的成绩。他指出,开展文化发展指数测评,是反映本地文化发展水平和干部工作实绩的有效载体,有利于找准自身文化发展薄弱环节和正确发展方向。同时强调,各单位要统一思想,着力提高对文化发展指数工作重要性的认识;要放眼全市,深入剖析我区文化发展指数存在薄弱的原因,例如有些部门对指标重视程度不够,措施不力;对文化投入较少,基础文化设施数量不多等;要鼓足干劲,全力做好下一阶段文化发展指数工作,数据收集要应统尽统,工作要讲求方法和沟通技巧,责任到人,落实到位,努力让我区的文化发展整体水平再上新台阶。

据悉,文化发展指数指标体系由六大领域组成,涵盖了文化资源、文化价值、公共文化服务、文化产业竞争、区域文化创新、公众评价等六大方面三十多项指标(每年指标有微调),能较好地反映当地的文化发展水平。



我区柑橘喜获丰收

近日,澄江街道风洋村一老农正在喜采柑橘。笔者从区农林局获悉,我区今年种植的6.7万亩柑橘喜获丰收,预计总产量达7万多吨,比去年增产15%左右。我区柑橘有一千三百多年种植历史,一百多个品种系,向来以历史悠久,品种繁多,营养丰富,风味浓厚,鲜美可口而驰名中外。

本报通讯员 早立 摄

提振信心 实干争先

高桥街道认真贯彻五中全会精神

学习贯彻五中全会精神

本报讯(记者 袁媛 通讯员 季中奎)党的十八届五中全会召开后,高桥街道认真学习全会精神,深刻领会实质内涵,迅速行动对全年的责任目标完成情况进行初步核查,查找不足,自我加压,多轮驱动,确保年度各项事业再上新台阶,实现新突破。

高桥街道要求全体机关干部提高执行力,以时不我待的精神,立足工作岗位上的目标任务,进行再一次的查漏补缺,及时做好调整,理清思路,倒排时间,为年终考核打下扎实的基础。

五中全会公报提出,要“深化行政管理体制改革,进一步转变政府职能”。加速政府职能转变,建设服务型政府,是近年来我区推进行政管理体制改革的重大之

重。高桥街道坚持一切从人民群众的根本利益和现实需求出发,全心全意为人民群众服务,以抓服务促产业转型升级,积极开展“企业服务提升年”活动,送服务进企业,破解制约经济发展的共性难题,增强服务意识,提升服务水平,营造良好的项目建设环境;认真落实年初确定的“十件实事”项目,关注民生,大力改善集镇环境,全面提升高桥品位,提高群众生活水平。

在重点工作推进方面,高桥街道深入开展“五水共治”“多城同创”“三改一拆”等工作。接下来,该街道将加快推进永丰河生态绿廊改造工程前期准备工作;采取有效措施,抓好农村生活污水纳管工程,健全污水集中处理和达标排放系统;加大“多城同创”力度,建立长效城市管理机制,巩固前期工作成效,防止出现反弹现象。

在党的建设方面,五中全会提出要“加强党的各级组织建设,强化基层党组织整体功能”。下阶段,高桥街道将继续强化干部队伍建设,进一步拉近党群、干群之间的联系,营造和谐团结的良好氛围。不断深化“村账笔笔清、村事件件议、村务人人明”工作机制,打造规范、民主、和谐的基层组织;围绕“干部清正、政府清廉、政治清明”目标,开展党风党纪教育,充分利用“月廉政教育日”等活动,营造廉洁高效的政务环境和风清气正的发展环境。



宣讲好故事 弘扬正能量

“台州好故事”巡回宣讲团走进实验中学

本报讯(记者 解文雅 见习记者 陈静怡)“三十次胸外按压,两次呼气,三十次胸外按压,两次吸气,老人的口中吐出了白沫,胃里的食物也流了出来,她不顾脏乱,一直坚持……”这是11月11日黄岩实验中学大礼堂里宣讲的一个场景,王丹萍的事迹再一次以“台州好故事”的形式走进了大众的视野。

当天下午,由市委宣传部、市教育局、市委讲师团等联合举办的“台州好故事”巡回宣讲活动走进了我区实验中学,通过身边人讲身边的故事,激励广大青年学生砥砺奋进、崇德向善,进一步弘扬向上、崇

善、爱美的社会正能量。

宣讲现场,座无虚席。悠扬的背景音乐响起,台下的学生们纷纷安静下来,六位优秀的宣讲员结合自身的职业特点和生活感悟,运用生动的语言、鲜活的事例,深入浅出地讲述了六个发生在身边的感人故事。

最美义工袁晓恩身患绝症却依旧积极向上、助人为乐的故事令人哽咽;平安“水鬼”郭文彪惊心动魄的海上救援故事令人动容;退休老人缪金钿对一群孤独老人的守护令人钦佩……台上宣讲员们讲得声情并茂,绘声绘色,台下同学们聚精凝神地聆

听着,时而欢声笑语,时而悲叹唏嘘,观众的情绪随着宣讲员抑扬顿挫的语调跌宕起伏。“我很感动,他们真的太不容易了。我也应该向他们学习,尽我所能去帮助更多需要帮助的人……”现场的宣讲引起了学生们的共鸣。

据了解,台州好故事巡回宣讲活动分为高校套餐和农村文化礼堂套餐,台州好故事宣讲团由从“台州好故事”宣讲大赛中脱颖而出的优秀宣讲员组成。下阶段,宣讲团成员还将继续到台州各县(市、区)开展宣讲活动,用台州人的精彩故事,向社会传递正能量。



11月11日,为进一步巩固“多城同创”成效,营造有序、文明的市容环境,区同创办联合相关单位在东、西城主城区范围开展集中大夜巡行动。

本报记者 罗凯文 王佳阳 摄

打好五水共治攻坚战

污水处理厂二期工程完工

宁溪:建人工生态塘打造治水美镇

本报讯(通讯员 应丽娟)近日,在宁溪镇污水处理厂二期工程的现场,笔者看到该工程生态塘建设现已完工。

据悉,为进一步提升污水处理质量,宁溪污水处理厂二期工程因地制宜,挖出一

片面积达一千余平方米的人工生态塘,池内浮岛上种植菖蒲、美人蕉等水生植物,其根系深入水中,吸收大量氮、磷等营养物质,对有机污染物降解起到促进作用。生活污水经过处理达到1级A排放标准,再流

入生态塘,经过植物净化后,再自然渗透,避免直排对河流造成危害。

据污水处理厂的负责人介绍,目前,施工人员正在抓紧路面硬化、绿化种植,预计污水处理厂二期工程将于11月下旬正式投入使用。

一通二套三配置 四分五禁六签订

南城开展出租房消防安全大排查大整治

本报讯(记者 许樱子 通讯员 章丽)近日,南城街道办事处会同区安监局、区消防大队、城南派出所等单位,深入辖区出租房集中地段开展为期一个星期的出租房消防安全专项排查整治工作。

为进一步推动构筑社会消防安全“防火墙”工程建设,规范出租房屋的消防安全管理,为辖区居民营造安全、舒适、和谐的居住环境,综合执法组围绕“一通二套三配

置、四分五禁六签订”,重点查看了各出租房屋的安全出口、疏散通道是否畅通;阳台是否不封闭,电线是否套管;每50㎡是否配置1具ABC型干粉灭火器、应急灯;厨房、仓库、电瓶车、摩托车和住房是否分离;热得快、电炉等大功率用电器是否禁用;线路是否违规私拉;租房合同是否签订等。

从检查总体来看,被检查的出租房部分仍有消防安全隐患,通道内堆放杂物、灭火器配备不足等现象存在。针对检

查发现的问题,监督人员对各出租房屋主耐心详细地阐述了隐患的危害性,并提出了有效的整改意见,督促其将存在的隐患问题整改到位,确保出租房消防安全。

通过此次检查,有效规范了辖区出租房消防安全管理工作,提高了出租房从业人员的防火意识和安全责任意识,消除了一大批消防安全隐患,为广大租住人员创造了一个良好的消防安全环境。

(上接A版)

黄岩名人馆的结构并不复杂,圆柱形单层小楼的外观设计简单大方。由入馆口顺时针参观,以院士厅为中心,政治家厅、英雄厅、教育家厅、科技家厅、文艺家厅、经济(实业)家厅等六大室依次环绕,采用雕塑、图片、文字、叙述、实物等多种艺术表现手段,详细地介绍了名人的生平事迹,展现了他们对黄岩乃至全国的经济、文化、文明进步所作出的卓越贡献。

名人馆是人们了解黄岩历史和历代名人的一个窗口,他们不仅为黄岩的昨天书写了精彩的篇章,也为黄岩的明天提供了无穷的精神力量。当你身处异国他乡,向友人介绍故里,名人典故必定是最高华的一章;当友人提起名人,也一定会向你的家

乡投去无限渴慕的目光。

崇德向善 风拂全城

积淀深厚的历史文化使得黄岩名人馆成为乡贤文化传承的示范点,以名人馆为中心,乡贤文化的挖掘、保护和传承正在向黄岩各地辐射。近年来,黄岩利用丰富的乡贤文化资源,系统地挖掘和整理古今的乡贤事迹,广泛传播和颂扬优秀的乡贤精神,使乡贤文化渗透到广大城乡居民的精神生活中,形成向上向善、积极进取的文化导向,涵养了主流价值观。

2013年至今,黄岩农村文化礼堂如雨后春笋般涌现,结合礼堂建设,全区各创建村修建展览馆、主题墙,重点展示本地先贤生平、画像和积极健康的家风、村规,

以及优秀学子、专家学者、道德模范等当代乡贤的事迹与照片,推动乡贤宣传进村居。

弘扬乡贤文化,既要挖掘“先贤”历史,反映当地走出的有德有才有功之士,也要发掘“今贤”事迹,找到继承先贤禀赋和特质的传人。在前辈的引领下,黄岩更涌现出一大批新的乡贤。近几十年来,黄岩结合“十大孝贤”“最美黄岩人”“橘乡新事双月评”等评比活动,挖掘了最美女性丁春芳、最美警察王义生、最美基层干部赵国友、最美护士王丹萍等一系列当代乡贤,将乡贤美德转化为全社会的共同价值追求,激发蕴藏在人们心底的道德意愿和美好情感,使乡贤文化的脉络得以延续,有力地促进了精神文明建设。

强作风 提素质 树形象

区运管局开展封闭式集训活动



运管天地

本报讯(通讯员 叶蕾茵)近日,区运管局开展了“强作风、提素质、树形象”全员封闭式集训活动,加强机关作风建设,提升全局人员整体业务素质及工作效率,营造积极上进的精神风貌和工作氛围。

此次集训活动分两批进行,该局意在通过此次集训,使全体参训人员接受以《行政诉讼法》等基础行政法规为重点内容的基础法律知识及行业专业法律法规培训,强化全体执法人员法治和职业道德教育,进一步提升依法行政意识和执法水平,通过公务礼仪、行业管理规范、劳动纪律等业务知识培训,努力打造一支政治强、业务精、作风正的交通行政执法队伍。

橘乡微新闻

黄岩实验中学雕塑项目完成招标工作

近日,笔者从区招标办获悉,黄岩实验中学雕塑项目完成招标工作。该工程采用报名资格审查方式进行公开招标。经评委会综合评定,温州市华夏文化传播有限公司中标。据了解,该项目包含黄岩实验中学雕塑的方案设计、制作及安装,包括校门口浮雕墙、月亮门浮雕和三楼东边雕塑三个部分,工期为30天。

(潘静)

区住建局参加内审员培训

近日,笔者从区住建局获悉,省检验检测机构内审员培训班在我市开班,区住建局检测中心6名工作人员参加培训并取得内审员资格证书,本次培训对提高检测内审工作的有效性、规范性发挥了重要作用,为质检中心2016年复评审奠定了坚实基础。

(杜巧敏)

我区两个项目申报省、市海洋经济发展专项资金补助

日前,笔者从区发改局获悉,台州市洲隍物流中心项目和浙江新菱电机有限公司新增年产20万台船用电机项目申报2015年度省、市海洋经济发展专项资金项目。

台州市洲隍物流中心项目计划总投资32564万元,规划总用地153.18亩,项目规划建筑面积约8.8万平方米,目前,该项目土地已交付,现已完成场地平整和勘探工作,桩基工程正在进行之中,预计2016年底前建成仓储区并投入使用;浙江新菱电机有限公司新增年产20万台船用电机项目计划总投资8500万元,总建筑面积20520平方米,建设船用电机生产线,将形成年产船用电机20万台的生产规模。目前,该项目土建部分已全部完工,已完成投资6600万元。

(郑海蓉)

经济开发区开展“争做文明人,同创文明城”活动

近日,经济开发区管委会在园区内开展了一次“争做文明人,同创文明城”主题活动。活动于当日上午9时正式开始,全体机关工作人员首先参加了集体签名活动,然后分组对绿汀路和澄江路垃圾进行清理,并对沿街商铺乱扔垃圾等不文明现象进行劝导。

(彭军皓)

停电通知

因设备检修,2015年11月19日7:00—19:00,钟山开关站10kVⅦ段母线停电。

停电范围:浙江罗曼进出口有限公司,锦绣嘉苑1#公变、锦绣嘉苑2#公变、锦绣嘉苑3#公变、锦绣嘉苑4#公变、锦绣嘉苑5#专变、锦绣嘉苑6#、方山下林场等。

请上海商会以及蓝色多瑙河提前倒好电源。请上述区域的客户提前做好停电准备,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11月11日
黄岩供电公司



本地“秀珍菇”开采

餐桌上多了萌萌的“身影”

一排排的支架上密集地摆放着一个一个菌袋。有些菌袋已分批出菇，长满了一朵朵表面光洁、细嫩、厚实的乳白色“秀珍菇”，有些纤小秀美的菇体也已钻出袋外。农户们正忙着采摘，他们身边的篮子不一会儿就被装得满满的，地上还放着好几筐刚摘的“秀珍菇”。眼前的这一幕，是记者在新前街道高岙村一处菌类种植大棚内看到的场景。据了解，该“秀珍菇”种植大户章俊志从事食用菌栽培30多年。今年8月中旬，他栽培的4000袋大棚立体“秀珍菇”，喜获丰收。截至10月中旬，“秀珍菇”已被采收两次，重量达1000多公斤。

本报记者 陈月 / 文 通讯员 早立 / 摄

你是骑行一族吗？

近年来，“单车热”重新升温，单车的类型也正变得愈加丰富——由过去的功能单一、低技术含量、低附加值，向多功能、高科技、高附加值拓展。一些健身、时尚、个性化的单车，如山地车、折叠车等成为新的需求热点。一些单车发烧友甚至不惜以数万元乃至十几万元的价格购买高档单车，他们视单车为艺术品，计较每一颗螺丝是否优良。在汽车时代全面来临的今天，他们却迈入单车时代。

单车，成了“骑行一族”代步、交友、锻炼、休闲的工具。对于不少车友而言，骑行已成为他们的一种生活方式。你是骑行一族吗？跟我们分享一下你与单车的故事吧！

与单车结缘，虽是偶然，却已深爱

网友：小英子

对我来说，真正与单车结缘的日子，算起来并不早。我之前买的第一辆是折叠小轮车，黄岩话说“三日鲜”，骑了一段时间用来上下班，就放置起来了。第二辆是今年年初购买的折叠山地车。那时刚好是阳春三月，我每天骑着单车上下班，总算坚持了一段时间，周末也会跟朋友们带着孩子骑绿道，看看永宁江畔两岸的风景，呼吸新鲜的空气。

而真正让我动心，爱上单车是在今年7月份。那段时间，我刚辞职，去沈阳旅游。在沈阳的一个月时间里，那里的城市文化，那里的骑单车氛围，浑河边的单车道，让我感触颇深。于是我心中爆发了骑着单车去旅行的念头。然后再接下去的一个月里，从7月底开始从北到南一路旅行。沈阳—北京—天津—江苏—黄岩—深圳—厦门—晋江一路游玩，一路考察单车在各个地区的骑行热度。

9月初我回到了黄岩，开了第一家德国雅特自行车台州总代理黄岩旗舰店。随后，我和志同道合的骑行者们还组成了单车俱乐部。周末、节假日，大家一起骑车出游，骑的路程也越来越长，骑游地点也开始向区外拓展。就这样我和单车的缘分越来越深，不可自拔地爱上了单车。

我觉得这是我人生当中做得最有意义的一件事，骑行让我快乐，骑行让我忘掉心头的烦恼。都说骑行者的心是在路上，可我觉得，骑行者的路是在心中的。

公共自行车上的骑游乐趣

网友：恬欣

“穿上牛仔去游荡，阳光打在脸上，单车是我的翅膀，看世界什么样。”偶尔听听水木年华的《单车岁月》，内心不禁感慨万千，羡慕他们是那样的有活力，有激情，有冲劲。也许是岁月销蚀了年少时的激情，也许是按部就班的工作磨灭了我曾有的冲劲，平日里如蚕蛹般龟缩在钢筋水泥的城市里，任心灵与身体日渐臃肿。

一次，朋友叫我参加他们的骑行活动，我当时还挺矛盾，心想没有单车怎么骑。后来朋友说她们也没有，大家都借用公共自行车。公共自行车骑绿道，我还是第一次经历。往常那张借车卡都一直放包里，没派上几次用场，打那次骑行后，这张借车卡“见光”的次数也越来越多了。平时上下班，我也会踩着公共自行车在街上晃悠，出出汗，动动筋骨，心情舒畅。

呼吸着户外新鲜的空气，我穿梭在田野、村庄、溪流间，听着轮胎与地面“嘶嘶”的摩擦声，用心感受双轮的律动，一路勇往直前，兴之所至，还可以脚踩脚踏板从身边掠过的迷人景致。虽然公共自行车不能载我去远游，但能在周末陪我度过骑在绿道上的时光，便也知足。

不过，在绿道上骑游也遇到过不开心的事。私家车主跟自行车抢车道，原本可以无忧无虑的骑行，却增添了一丝安全隐患。有一次，和几个好友夜晚在绿道骑行，谁知后面来了一辆私家车，冷不防冒出刺耳的高音喇叭声。当时我们四个是并排骑行的，慌慌张张改变队形，通通被赶到了路肩。私家车开过之后，我们几个一阵吐槽，原有的好心情最后也被私家车的尾气给“淹没了”。

不过，骑行带来的主要还是欢乐。虽然没有齐全的装备，没有炫酷的单车，我还是爱上了骑

用车轮丈量我的青春

网友：凯文

忙碌的工作让我平时无暇顾及运动。上下班拥堵的交通又令人苦恼，为何不放下手中的方向盘，选择骑单车呢？于是我与我的单车成了形影不离的“好伙伴”。

骑着骑着，这单车对我而言，已经不仅仅是代步工具或者运动健身器材那么简单了，他更是我忘却城市生活浮躁和释放心灵的主要方式。每个星期我总会抽出那么半天时间，通过骑行去放空自己，时而叫上几位好友，时而独自一人。相比浩浩荡荡的大部队，我更热衷于一人一车。在闲暇的傍晚，漫无目的地骑着自行车穿梭在城市的每一个角落，看不一样的风景和人，这让我莫名地感觉到舒心。

一直都以为，骑车远行是勇敢者的游戏，一种在路上的心态，一个我们都想去却很少有人付诸行动的梦想。我始终相信，我离这个梦想会越来越近。

其实每一次的骑行并不单单是为了旅途中的风景，而是我们的内心充斥着太多的浮华和虚伪，需要在前方路上未知的风风雨雨里洗礼干净。也许只有这颗不知疲惫的心永远行走在路上，我们才会感觉到一切是那么的美好。

喜欢骑行，即使下雨或骄阳，我们也会一往无前，享受雨水的洗礼和汗流浹背的感觉！喜欢骑行，即使骑行的路上，我们素不相识，也会点头示意和微笑，并相互鼓励！喜欢骑行，即使烦恼，但当我们的双脚踏上单车的那一刻，就只有发自内心的快乐！喜欢骑行，我们不问对方来自何方，也不问对方年龄大小，大家在一起就是因为有着共同的爱好而已，很简单也很简单。

骑行：有一颗自由的心和一辆车就够了

网友：笑忘书

对于热爱骑行的车友来说，骑行更在乎的是沿途风景和看风景的心情，以及挑战自我的勇气。对骑行者们来说，骑行是快乐的，也是辛苦的。

记得刚接触骑行时，目的很简单只是为躲避上下班高峰期的糟糕交通。渐渐地我就不再满足于仅仅是上下班时的骑行，红绿灯太多，汽车太多，行人太多……于是，我便挑了个晴朗的下午，一个人一辆车一瓶矿泉水骑上了永宁江绿道。

一路上享受午后阳光的温暖，飞驰在无人的绿道上，听着耳边呼呼的风声，那种酣畅淋漓的感觉油然而生。返程路上我看到倒映着阳光的江水，波光粼粼的美景，身体的疲劳竟也成了一种享受，这是开车自驾无法体会

到的感受。于是，身边的朋友也开始被我带动起来。周末，又或是晚上，约上三两好友绿道骑行。

骑行的乐趣在于每一次骑行上路的过程，“过雨看松色，随山到水源”，或是不经意间发现路边的一处美景，又或是远方天空中的一朵云彩……停下来驻足欣赏，骑行你总能看到那最好的一面，给你带来赏心悦目的快乐。体会到骑行的乐趣后，偶然碰到一个适合骑行的地方，想得最多的是能有一辆单车在身边。

也许，现实生活中我们大多数人向往自由自在的生活，期待路上未知的美景，却又担心意外的风险。我们总把世界想得过于复杂，总觉得准备不足。于是，心在路上，人在原地。其实，我们只需要一颗自由的心和一辆车就够了



绘图：杨珂

十七岁那年的单车和我

网友：非一般的感受

“十七岁的单车和我，圆舞周期很莫扎特，脑海还隔着爱河，追逐中的上坡下坡。”当说到单车的时候，不得不想起后弦唱过的《单车恋人》这首歌。

十七岁，叛逆，冲动，尚未成熟的年龄。单车，一种在今天已经普及的交通工具，但却是上世纪末少年值得炫耀的财富。

郭敬明说，他十七岁，骑着单车从长满木棉的校园里穿梭而过，风吹得他单薄的白衬衣呼呼作响，他想起自己清澈如水的年华时，他会斜倚在单车上笑，笑得他的眼泪，如同钻石一样，洒落开来。

倘若时间可以流转，我愿回到十七岁以前的时光，那段骑着单车悠闲地穿过城市的大街小巷的岁月。

有这样的想法，并不是说单车给过我多少难忘的回忆，要说的话，也就是曾经的校园生活，除此之外，我和单车也没有太多的故事。

而让我有这样的想法是十七岁后的生活，单调枯燥甚至是一成不变。长大后的我才慢慢发现，时间的长河只有在快速流过的那一瞬间给我带来欣喜若狂外，留下更多的是生活的失落感，

我渐渐地感觉到了一种无法言语的压迫感，迫使我们一步一步走向未知的远方，然后一声不响地褪去我们稚嫩的外衣。生活的触角夸张地伸延在每一个角落，我们没有任何选择地接受这些我们不想要的。

时间带给我们的似乎只有伤害，可是仔细一想，它却让我们懂得了很多，看清了很多。现在的日子完全没有了以前的那种洁白无瑕，而是沾有了不少污点。在我们最快乐的时候我们却一无所知，等到我们全都知道了我们却变得痛苦不堪。二十一岁，站在毕业的末端，对以后的事十分迷茫，同时也怀念那段可以无拘无束的日子，就像风吹过的那种感觉，给人清爽。

还记得那时候的我，纵有再多的烦恼，很快就会忘记这些，投入到每天全新的生活里。当时的我有个习惯，喜欢在夏日的午后，洗完澡骑上单车四处逛，迎面吹来的风十分惬意，一路上也只是看看周边的风景就会有种欣喜之感，骑着单车的我在十七岁的那段光阴十分满足。然而现在，尽管是舒适地坐在汽车上，却满脑子的忧伤，时不时地看着窗外的风景发呆，这时的我是不是已经在思念着那年的我。

德国“外援团”落户橘乡 共建“升级版”美丽乡村

■本报记者 李琦 / 摄 张灵双 / 文



传统手工艺展示。

“老杨,听说有外国人到我们村参观,你晓得伐?”“对啊,我刚带着孙女去现场转了一圈,可热闹了!”11月7日的宁溪镇乌岩头村,因远道而来的外国友人一下子欢腾了起来,全然没了以往的清幽宁静。这是怎么回事?原来是中德乡村人居环境可持续发展路径探索2015黄岩学术研讨活动的现场。

湛蓝的天空下,乌岩头村古朴的四合院显得格外温暖,斑驳的石头屋、狭窄清幽的石巷子、长着青苔的石桥、充满岁月气息的石阶,以及生长茂盛的农作物……让前来参观的专家们爱不释手,时不时交头接耳一番,举起手中相机记录下眼前的美好。

在屿头乡沙滩村,热情好客的村民得知外国友人来此参观时,特地邀请他们欣赏当地传统手工艺。暖阳下,文化长廊里村民们准备好食材,便开始磨刀霍霍。石磨区,沉重的石磨在村民们的手中变得轻快,没一会儿石磨上的豆子渐渐消失,流出一汩汩豆浆。捣麻糍区,村民们抡起捣齿头不停地上下敲打饭团,石臼不断地传出“梆梆”地声响,捣麻糍的现场就像是一首循环播放的歌曲,充满力量感……

“来,尝一尝,刚煮好的豆浆。”在一户村民家,老奶奶将现场磨得豆浆煮熟,递给参观人员,叮嘱他们趁热喝。看着眼前中外友人其乐融融的场景,民族语言在此时都成了陪衬,大家仿佛心有灵犀般,一个微笑、一次点头便心领神会了。

“世界上所有的城市都在怀念乡村,做着怀乡的梦。”据悉,在此次研讨会上,来自德国柏林大学、包豪斯大学、纽约堡工程技术学院、同济大学建筑与规划学院和浙江工业大学的专家和教授分别围绕乡村人居环境可持续发展主题作了现场交流发言,为橘乡美丽乡村建设出谋划策,也相信未来的黄岩必将因这次研讨会,带来更多的人气、话题和新闻,打造出“升级版”的美丽乡村。



在沙滩村,村民为外国友人送上热腾腾的豆浆。



德国专家翻阅《宁溪文史通讯》。



留学生在欣赏相机里的美景。



研讨会现场。



纸上烤出来的“食尚”美味



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

■陈月 / 文 罗凯文 / 摄



“现在做餐饮竞争压力越来越大, 不出去学习新菜品, 顾客在你这会吃腻掉的。”在迎春小区附近的这家不夜天大排档店里, 眼前的这位厨师, 一边切着手里蹦跳的鱼, 一边跟我们聊天。这位厨师, 其实也就是这家店的店主。

一年中, 总有两三个月, 店里是见不到他人影的。一些常客去他店里吃饭, 如果没见着他, 大家就知道, 他又去外地搜罗好吃的去了。“这次去重庆待了一个月左右, 带回两道特色菜, 喜欢尝鲜的顾客一来就向我打听新菜品了。”店主笑着说。

店主口中所说的两道新菜品都跟纸有关, 纸上烤鱼和“纸上三宝”。其实, 纸上烤鱼在黄岩已经流行了一段时间, 算不上新奇。“我的纸上烤鱼推出来晚了别人几步, 不过, 味道还是有区别的, 就看顾客喜欢哪种口味了。”说到这里, 店主倒也颇为自信。

剂, 都是各种配料搭配一起煮出来的天然味道, 你们可以放心吃。”店主说。细碎的蒜粒密密麻麻地依附在酥脆的鱼身周边, 辣椒的红、香菜的绿、鱼的金黄, 各种食材的颜色在烧烤纸的烘托下显得格外亮眼, 香辣的味道一层层渗透到鱼里。鱼在烧烤纸上煮的差不多后, 用筷子轻轻拨开铺在鱼皮上的香菜, 一条香喷喷的烤鱼在我们眼前一览无余。然后我们几个人小心地用筷子把鱼翻个身, 这样贴着烧烤纸的那半边鱼肉吃起来特入味。小心挑出鱼肚上一块白嫩细滑的肉, 我开始慢慢品尝, 殊不知在我惊叹鱼肉的细腻可口时, 旁边的几位“老饕”早已经对鱼下了“狠手”, 鱼肉不知不觉就少了一大半。

烤鱼需要慢慢煮、慢慢吃, 鱼吃得差不多时, 还可以加入金针菇、年糕、白菜等其它一些食材, 尽量把鲜美的鱼汤和配料充分利用。对了, 吃烤鱼的时候, 也可以蘸龙虾浆, 至少我个人很喜欢这随意一搭的口味。

差点忘了说, 烤鱼边上还有另外一个“小糖果”。这个“小糖果”里包着的竟然是猪脑, 而我竟然还吃了好几口。没错, 是猪脑, 一个我以前“听之色变”的食物, 结果我却津津有味地吃了起来。以前看到白花花的猪脑就没有胃口, 更别说拿筷子夹几口。这次倒好, 猪脑外层也被烤得金黄, 周边还有洋葱、蒜粒去腥味, 我完全被“蒙骗”了, 还以为是什么海鲜的膏肉呢, 不过, 这一吃也不后悔, 因为味道确实可以。从此, 我对猪脑有了新的看法, 也不像以前那么排斥了。

吃完了一条两斤多的烤鱼, 接下来出场的是“纸上三宝”。乍一听还以为是“吉祥三宝”, 这个菜品还是第一次听, 颇为好奇。从烧烤盘端上来的那一刻起, 我们的眼神就死死地盯住了那纸上面微微露出一堆香菜, 然后猜想下面包裹着的“三宝”是何物。过了五六分钟, 终于可以拆包了。挑开最上层的配料, 下面三层依次是对虾、大闸蟹、虾姑, 原来是海鲜什锦拼盘。“其实, 我在重庆学的时候, 他们那边不是海鲜拼盘, 我回来后就想我们这边人都喜欢吃海鲜, 不如换成海鲜, 也许会更受欢迎, 而事实也正是如此。”店主介绍说。

海鲜三宝在被包进烧烤纸前, 还得先入一回油锅, 现

炸, 再捞出来, 搭配上佐料, 然后包进纸里慢慢烧, 慢慢入味。看上去一大盆的纸上三宝, 对于吃货来说, 解决起来是分分钟的事情, 又香又辣, 大家吃得酣畅淋漓。不夜天大排档里的这两款菜价也比较亲民, 两三个人一起去消费的话, 人均五十元左右, 吃得舒服且过瘾。



全面二胎政策出台,该如何备孕

■本报记者 胡雨韵 通讯员 王新安

随着全面二胎政策的出台,不少只有一孩的家庭开始筹备生育二胎的计划。但在这些准备生育二胎的家庭中,不乏有超过35岁高龄和一胎是剖宫产的女性,这无疑增加了生育风险。为此,记者采访了区中医院妇产科副主任医师何志华,就女性在生育二胎前该做哪些检查、两次怀孕间隔多久比较合适等相关问题向专家进行咨询。

高龄产妇存生育风险 夫妻双方应做好孕前检查

据悉,女性在35岁以后,自然生育力开始下降,受孕机会明显低于年轻人群,可能会面临流产、宫外孕等诸多风险。另外,高龄产妇怀孕后有可能出现高血糖、高血压等风险,先天新生儿出生缺陷的发生率也会增高。那如何规避这些风险呢,记者特意请教了何医师。

“有些人或许认为,自己怀第一胎时一切正常,怀二胎时有些检查就可以不做了。但实际上,随着女性年龄增长以及其他外界因素的干扰,即使怀第一胎时一切都正常,怀二胎时有些检查也是必不可少的,这些检查还能规避一些生育风险。”何医师说,“决定要二胎的家庭,夫妇两个最好都进行孕前检查,高龄产妇首先必须做好妇科检查,丈夫也要进行男科检查,例如精液

检查,可以检测精子的数量、活动度和畸形率。另外,我们在孕前检查中发现不少女性患有或轻或重的妇科病,尤其是宫颈糜烂、阴道炎、卵巢囊肿、子宫肌瘤等四种妇科疾病,不仅影响女性健康,更严重妨碍备孕。”

据记者了解,准备要二胎的女性,孕前检查除了妇科内分泌检查外,像血糖、抗病毒、肝肾功能检查也是必不可少的。

怀孕前三个月起服用叶酸 孕中定期产检

备孕夫妻双方一定要做到健康饮食、规律作息,可以多吃蔬菜、水果、瘦肉和蛋白质食物。男性在受孕前半年就应该戒烟戒酒。

何医师提醒,女性在计划怀孕之前三个月千万别忘了每天服用一片叶酸,以预防胎儿神经管畸形。

“怀孕期间,产妇应定期到正规医院做产检,进行常规筛查,以便及时发现异常情况。”何医师表示,这也是预防出生缺陷的好方法。

两次怀孕间隔因人而异

那有些人就会问,女性到底两次怀孕间隔多久才合适?

“妊娠间隔因人而异。如果前次妊娠是阴道分娩,建议母乳喂养结束后,月经量恢

复正常再怀孕。临床一些女性在哺乳期怀孕,如果身体状况、家庭条件等允许的话,可以选择继续妊娠。但最好是1—2年后再次怀孕比较合适。如果第一胎是剖宫产,一般我们建议两年以上再怀孕比较安全,以免因为瘢痕没有愈合好而出现危险。”何医师说。

一胎是剖宫产的女性二胎想顺产需根据情况评估

另外,记者了解到一胎是剖宫产的女性,生育二胎时也有可能进行顺产,但要看看上次手术恢复的程度如何。如果上一次剖宫产选择的是子宫体部的剖宫产或虽然是子宫下段的剖宫产,但是术后恢复不好,术后有感染的情形等,阴道分娩的机会就小一些,需要医生根据情况评估。

在此,记者提醒准妈妈们在第一次选择分娩方式的时候一定要注意。不少女性为了避免自然分娩的疼痛而选择剖宫产。其实,剖宫产方式并不是被用来避免疼痛和选时机的,只有在孕妇或胎儿异常的情况下才进行,比如孕妇骨盆太小,胎儿胎位不正,羊水混浊,胎儿脐带绕颈,胎儿过大等。自然分娩不仅对胎儿好,对孕妇身体的伤害也很少,产后恢复也快,正常情况下,女性最好还是选择自然分娩。

改善服务水平 提供医疗保障

区妇幼保健院迁建工程顺利结项

本报讯(通讯员 杨新)日前,区妇幼保健院迁建工程完成结项,预计2017年2月前完成装修工程并投入使用。

据了解,区妇幼保健院位于西城街道路边村,总用地面积13325.94㎡,总建筑面积22863㎡,总投资1.3亿元,该工程按二级甲等妇幼保健院标准建设,设置床位150张。

妇保院迁建工程是件便民利民、构建和谐社会的重大工程。据了解,建成后的妇幼保健院是一所技术力量雄厚、仪器设备先进、环境优美舒适的现代化妇幼保健院。这将明显改善我区妇幼医疗服务的质量和水平,为全区妇女和儿童提供强有力的医疗保障,有效解决全区妇幼保健资源不足。

区中医院首例高位胸椎经皮穿刺椎体成形术成功实施

本报讯(通讯员 潘茜茜)近日,区中医院成功为一位胸7椎体骨松性骨折患者进行了经皮椎体成形手术。该手术填补了该院使用该项技术治疗高位胸椎病变的空白。

患者今年83岁,因不慎跌倒,背部疼痛二十余天,到该院就诊。检查结果显示该老人脊柱压缩性骨折。由于患者年龄较大,内科基础疾病较多,长期卧床等原因,使用传统手术治疗易引发各类并发症,经讨论后,决定采用“经皮穿刺椎体成形术”。11月3日,由该院六病区喻勤军主任主刀,为患者进行了高位胸椎经皮穿刺椎体成形术。经历了半个小时紧张细致的手术,患者仅存留一个很小的创口,术后两个小时,患者即可下地行走,背部疼痛明显减轻,无不适感觉。

据悉,脊柱压缩性骨折虽然患者可以通过休息、药物或传统手术治疗缓解症状,但多数药物在被使用后患者会产生不良反应,而传统手术治疗创伤较大,骨质疏松椎体内固定不牢靠。对此类骨折患者,椎体成形术无疑是一种更好的选择。椎体成形术具有创伤小、见效快、住院时间短,且并发症少等优点,更乐于被患者接受。此次手术的成功为该院今后开展该项技术奠定了基础。”

台一医最强专家团走进北洋 千余人次义诊量创记录



本报讯(通讯员 周伟)日前,台一医义诊专家团第三站走进北洋镇。千余人次的诊疗量创台一医义诊史上最高纪录。

一大早,35名医护人员及组织者浩浩荡荡来到北洋中心幼儿园,宽敞的操场上早已排起了长长的队伍。北洋镇政府及中心卫生院人员精心布置了活动现场,老百姓们正秩序井然的挨个领取就诊号码。

来不及寒暄,医护人员们迅速各就各位,认真诊治每一名群众,有的医生甚至将器械盘都搬到了义诊现场;分派就诊号的护士走到排队队伍中耐心宣教,让老百姓了解更多健康知识。

近四个小时的义诊,很多医生口干舌燥也来不及喝口水,这份拼劲儿感动了现场很多老百姓,他们由衷感叹,台一医的医生责任心多了,义诊更接地气了。

区卫监所完成今年“依法执业、守护健康”专项行动

本报讯(通讯员 李健)今年是医疗机构“依法执业守护健康”专项行动的第四年。区卫生监督所结合本区实际,制定了2015年黄岩区医疗卫生重点监督工作方案。该所从今年3月至10月对辖区内的医疗机构开展了“依法执业守护健康”专项行动,并于近日圆满完成。

此次专项行动累计出动卫生监督员432人次,检查各类医疗机构356家,重点针对消毒隔离、人类辅助生殖技术服务、精神卫生、医疗广告和互联网医疗保健信息服务等内容进行了检查。

此次医疗机构“依法执业守护健康”活动,不仅提高了我区医疗机构法人和医务人员的依法执业意识,还严厉打击了非法行医行为。下阶段,我区将开展“依法执业守护健康”跟踪检查活动,进一步规范医疗机构依法执业行为,切实维护人民群众的就医安全。

警惕! 这八个习惯最“毁腰”

健康养生小知识

脊柱是由椎体和椎间盘一节一节叠加形成的,有其精密的结构,脊柱的变形致上下椎体间的结构发生变化,产生不正常的生物力学作用于椎间盘和周边组织,久之导致椎间盘突出、软组织劳损变性等。所以,脊柱变形是脊柱疾病的致病根源。以下是一些导致脊柱变形的常见原因:

1. 久用电脑。工作、上网、游戏,人们的生活离不开电脑,而且普遍长时间使用,缺乏活动,长时间一个姿势,肌肉势必僵硬劳损。而且有的显示屏不在正中间,而是偏左或偏右,看屏幕时需要扭头转腰,长期的姿势惯性,造成脊柱的旋转、侧弯,日久成病。
2. 低头看手机、阅读。工作时低头是无法避免的,但人们工作之外依然在长时间低

头看手机,阅读,当每天低头的超过了抬头的时,颈椎的生理曲度就会变直、反张。

3. 座椅柔软、倾斜。如果有沙发和硬椅,大部分人会选择坐沙发,因为沙发确实舒服。但因为沙发面宽,且一般为前高后低的倾斜面,人们坐沙发时膝盖高臀部低,臀部一般坐沙发面的前半,不会坐到头,而人的后背又要靠到沙发背上,那么在人的腰臀部和沙发背之间就会出现一个空隙,人为了舒服,会把腰向后凹陷填到这个空隙里,长期这样做腰部曲度变直和反张。加之人们都喜欢随意地半躺、斜靠,没有规矩、板正的姿势,脊柱扭曲、没有支撑力也随之而变形。
4. 长期开车。车座的设计普遍是前高后低,即臀部的位置较低,当人坐上去后,膝关节高于臀部,而腰部也没有足够的前凸支撑。根据力学原理,腰椎势必后撇,渐成反张。
5. 软床、低枕、不良睡姿。柔软的床对脊

柱没有支撑,是对脊柱的一种慢性损伤,晨起感觉腰酸背痛;低枕、软枕、高枕、无枕会使颈椎不能与胸椎、腰椎保持在一条直线上,造成颈椎的侧弯变形。

6. 缺乏运动或者运动不当。缺乏运动使肌肉无力,骨质疏松,脊柱没有稳固的保护作用。但不当的运动如过度的推举使脊柱负荷过重,会造成椎体压缩和椎间盘突出;单侧运动使脊柱两侧的肌肉力量不一样,导致对脊柱的牵拉力量不同等,造成脊柱的侧弯和旋转等。
7. 生活中的劳动姿势不当。如弯腰洗衣服、洗碗、刷牙、弓腰拖地、低头刺绣等,长期低头弯腰导致颈椎曲度变直。
8. 缺乏户外运动。昼出暮归让很多人失去了晒太阳的机会,钙质难以吸收,造成机体组织、骨骼的脆弱,机体自然容易发生损伤。

(来源:生命时报)

食品药品安全知识讲座

167. 为什么要将药物做成胶囊剂?

用胶囊装的药物,一般都是对食道和胃粘膜有刺激性的粉末或颗粒,或口感不好、易于挥发、在口中易被唾液分解,以及易吸入气管的药。这些药装入胶囊,避开了水分、空气、光线的影响,对具不良臭味或不稳定的药物有一定程度上的遮蔽、保护与稳定作用,既保护了药物药性不被破坏,也保护了消化器官和呼吸道。去掉胶囊壳可能会造成药物流失,药物浪费、药效降低。

另外,制成胶囊可延缓药物的释放和定位释药:可将药物按需要制成缓释颗粒装入胶囊中,达到缓释延效作用。如有些药物需要在肠内溶解吸收,胶囊是一种保护,保护药物不被胃酸破坏。

同时,胶囊剂的生物利用度较高。胶囊剂中的药物是以粉末或颗粒状态直接填装于囊壳中,不受压力等因素的影响,所以在胃肠道中迅速分散、溶出和吸收,其生物利用度将高于丸剂、片剂等剂型。一般胶囊的崩解时间是30分钟以内,片剂、丸剂是1小时以内。

部分药物如含油量高的药物或液态药物难以制成丸剂、片剂等,但可制成胶囊剂。