

# 一份不断延期的“爱心早餐”

## 黄岩慈善 区慈善总会、区传媒集团办

本报讯(记者 章鸣宇)去年12月22日起,区慈善义工协会联合爱心商家开展“爱心早餐”暖冬活动,随着爱心人士不断接力,原计划只举办9天的活动仍在继续。“爱心早餐”的发放天数在不断延长。

虽然天刚蒙蒙亮,但是在方山路“包笼记”早餐店门口,却是一派爱心涌动的热闹场景。

“爱心人士源源不断地加入进来,爱心早餐的天数延长了,捐款在继续,我们的活动也还要延续。”区慈

善义工协会会长王罗朝告诉记者,献爱心的既有协会的义工,也有各行各业素不相识的人,有出钱的,也有凌晨五点来钟跑来一起帮忙的。

“你们能这么早来给我们送早餐,真是不容易,谢谢你们!”两个肉包、一个菜包、一个鸡蛋、一杯豆浆,在忙完路面的第一遍保洁后,来自安徽的环卫工人王磊来到发放点领到了“爱心早餐”,而这份爱心他已经享受了5年。王磊感动地告诉记者,这几年虽然领取早餐的地点在换,但是早餐的种类却越来越丰富。

同样吃到爱心早餐的环卫工人周学琴高兴地说:“现在天气冷,我们家又住得偏僻,吃早餐很不方便,能够吃上免费又便利的早餐,心里热乎的!”

这样的暖心行为,源自于区慈善义工协会发起的“爱心早餐”行动。环卫工人由于工作时间早、劳动强度大,每天饿着肚子工作几个小时后,才能吃到早餐。为了让环卫工人提前吃上热乎早餐,从2016年开始,区慈善义工协会每年冬天都会联合爱心人士为环卫工人送早餐。但是让协会没有想到的是,这次原计划到去年12月30日结束的活动却延期到了新的一年,预计到1月10日结束。截至目前,该活动已送出2000余份爱心早餐,温暖了环卫工人,也“照亮”了城市。

“作为一名普通的共产党员,能够在自己发挥力量的时候,给这个社

会奉献一点爱心,尽自己所能帮点忙,这也是非常有意义的一件事情。”出钱又出力的热心市民张梦滢告诉记者,虽然这段时间每天提前两三个小时起床,但是有机会献一份力,这也是党员的初心和使命!

“我认捐了一天,希望环卫工人能感受到社会大家庭的关爱和温暖,希望更多的爱心人士能一起加入!”义工郑海英向全社会呼吁加入这爱心行列。

“常常有环卫工人问我们,爱心早餐明年还会持续吗?我没有告诉他们答案,但是我们心里有答案,我们心里的答案就是,只要我们在黄岩,这个爱心早餐我们一定会持续下去!”王罗朝坚定地表示。

## 走进群众 答疑解惑

# 区房地产事务中心开展政策宣传咨询活动

本报讯(通讯员 陈宇博)“你好,听说最近出台了一项限售政策,想问问具体的情况?”“看你写着合同网签,能给我介绍一下相关流程吗?”“噢,原来碰上白蚁,能免费领灭蚊药,还有专门的联系电话。”……近日,区房地产事务中心举办政策宣传

咨询活动,吸引了很多市民前来咨询。

咨询内容主要包含台州市最新实行的住房限售政策介绍、商品房合同网签流程答疑、房屋测绘事宜咨询以及白蚁防治注意事项、联系电话等内容。当天,共分发百余份房地产政

策、白蚁防治等相关宣传资料。

“平常遇到相关问题,就像只无头苍蝇,只能干着急。现在好了,听了专业人士耐心细致的讲解,我们就知道遇上什么事该找什么人,该准备哪些材料,这种活动办得好,也得多办。”现场一名前来咨询的市

民表示。

区房地产事务中心将继续坚持“以人为本,积极作为”的原则,深入群众,让群众充分分享发展成果,以实际行动赢得民心,打造起一个更加求真务实、亲民为民的良好形象,为建设美丽黄岩贡献力量。

# 执法车“爱心送考”在行动

## 城管直播间

本报讯(记者 蒋奇军 通讯员 卢凌星)“谢谢!”一位男生一边往校园里跑,一边道谢。区综合行政执法局西城中队执法人员何金龙这才长长地舒了一口气。

1月6日是浙江省普通高中学业水平考试与高校招生选考科目考试的第一天。当天上午7时35分,区综合行政执法局西城中队执法人员在黄岩中学考点周边环境时,一名学生焦急地冲过来,他带着哭腔说:“怎么办,我忘记带身份证了,进不了考场,能帮帮我吗?”

“你们俩帮忙送一下,我们在考点周边环境维持秩序。”执法人员王寅淞一边说着一边带学生往执法车方向跑。好在考生家住得不远,算着时间20分钟刚好够回来。一场“大往返”在大家齐心协力下迅速完成,考生最终按时走进了考场。

据了解,选考期间,区综合行政执法局组织人员在北京师范大学台州附属高级中学、浙江省黄岩中学、黄岩第二高级中学、黄岩区第一职业技术学校开展全天巡逻。截至目前,共计清理乱张贴、乱发小广告20例,劝阻占道、越门经营20余例,为考场

上奋斗的学子们保驾护航。

# 长潭水库:增殖放流70多万尾鱼苗



本报讯(通讯员 葛介冰)近日,区长潭水库事务中心开展一年一度的鱼苗投放工作。

据了解,投放鱼苗可以增强水库水体自净能力,有效地防治藻类和降低水体中的富营养化,达到“以鱼养水、以鱼净水、以鱼护水”的作用,保障老百姓喝上优质放心水。

水库鱼苗投放项目实施由来已久,是长潭水库历年水体自净工程的重要环节。本年度鱼苗投放充分吸收历年投放经验,对鱼苗种类、投放尾数、投放批次进行严格规定,以鱼类食性及栖息性作为生态蓄养依据,覆

盖上、中、下水体层,使鱼群形成立体净化效果。

本次鱼苗分4次进行投放,共三个种类103500公斤,73.6万尾,分别为鳊鱼45500公斤,鲢鱼57000公斤,三角鲂1000公斤。预计投放产生生态效益及经济效益巨大,将为我市一级饮用水源地生态保障及维护带来重大利好。

为确保鱼苗投放后的存活率及生态净化力,区长潭水库事务中心还制定了鱼苗存活率常态巡检制度和鱼苗定期抽样检测规则,科学养殖,确保鱼苗投入产出的效益。

# 新前:这台“村晚”真够味

本报讯(记者 林雪)1月2日晚,新前街道后洋黄村文化礼堂里十分热闹,掌声、欢呼声此起彼伏。虽然没有明星大腕,但这台由村民们自编自导自演的“首届村晚”深受广大欢迎,当晚到场的300多位村民,将礼堂围得水泄不通。

民歌、架子鼓、舞蹈、越剧、台州乱弹、三句半……节目丰富多彩,令人目不暇接。不少村民平时最爱的广场舞也不跳了,早早地赶来“捧场”,村民郑迎梅告诉记者:“好久没看到这么激动人心的表演了,没想到我们村的村人这么有才。”一旁观看的老人也开心得合不拢嘴:“你看这些小朋友跳的舞蹈多有活力,小演员里还有

我的孙女呢。”

记者了解到,村里办“村晚”的消息一传开,不少人都踊跃报名参加。“村民们有这个渴望和能力,首届‘村晚’能成功离不开大家的支持。”后洋黄村文化礼堂管理员王赛说,接下来还会举办更多的活动,给村民们带来惊喜和欢乐。

据了解,“首届村晚”是后洋黄村文化礼堂建成以来的第一次大型活动,该文化礼堂于2020年10月改建而成,总投资20万元。礼堂设置传统文化展馆、阅览室、等多个室内外文体场所,设施设备较为齐全,将成为村民日常文化活动的聚集地,也成为接待外来游客的演出体验场所。

# 永宁公馆小区发放 小区收入物业抵用券50万元

本报讯(记者 王佳阳)近日,永宁公馆业主委员会联合小区物业公司——绿城物业,召开首届业主代表大会,向业主代表公布了一项暖心举措,业委会将2020年结余的50万元小区收入以抵用物业券的方式返还给业主。以房号为单位,对小区内住宅和商铺,按照每平方米建筑面积每月减免0.16元来算,今年每户可以减免260元以上的物业费。

“取之于民用之于民,我们将公益性的收入以户为单位,按面积进行返还,让缴纳物业费的业主、商户都能享受到这个政策和福利。”永宁公馆业委会主任黄剑荣说。

永宁公馆小区共有住户(含商户)1700多户,此次福利补贴的面积达

26万平方米。小区居住环境优美,获评2020年度浙江省园林式居住区,加上暖心的管理模式,业主居住在这里有满满的幸福感。小区业主袁志海说:“这样的红利让我们有很大的获得感,非常高兴。”

据悉,2020年8月1日起实施的《台州市物业管理规定》作了明确规定,物业管理区域的公共收益属于全体业主所有。同时,今年正式实施的《民法典》明确:建设单位、物业服务企业或者其他管理人等利用业主的共有部分产生的收入,在扣除合理成本后属于业主共有。这些法律法规的实施,意味着小区公共收益、账单公开化透明化,业主的合法权益将得到有效维护,并让公共收益发挥最大作用。

# 健康小知识

## 怎么健走最强身

受访专家:北京老年医院康复医学科主任、主任医师 陈雪丽

每天清晨或傍晚,总能在小区、公园中看到很多老人在健走。北京老年医院康复医学科主任医师陈雪丽介绍,健走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能,对老人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用,也有助于降低老年痴呆症的患病风险。但是,简单易行不代表绝对安全,陈雪丽提醒,老人身体状态与年轻人不同,要注意以下几个细节。

速度不宜快。老年人常伴有多种基础病,身体状态也随年龄变化。因此,老人健走时不要与他人攀比,选择适合自己的步速,以走路时气息微喘但不影响说话为宜,以免引起血压升高、膝关节损伤。

步幅别太大。健走时要抬头挺胸,肩部和手臂都要放松,摆动幅度不宜过大,避免颈肩僵硬、受损。同时,小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧,可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担,步幅不宜过大,以身高的45%~50%为佳;两足之间的距离(即步

宽)也不宜过宽,走路时想像自己走在比肩膀略窄的两条线上,可以增加行走时的稳定性。

及时补水。健走时身体缺水会感觉疲劳,且血液浓度升高,可能导致脑血管意外等严重后果。因此,老人在健走前可先喝1~2杯水(50~100毫升);健走过程中或刚走完时,若有口渴的感觉可以补充1~2口水,注意小口慢咽,防止因喘息出现呛咳。老人可根据身体和疾病情况,选择补充饮用水或运动饮料。

至少20分钟。健走20分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降

低胆固醇等方面带来较好效果。

陈雪丽提醒,每次运动时长、强度都要根据当时的身体状况决定,以主观“稍感费力”为宜:锻炼后的状态应是微微有汗、轻松愉快、食欲和睡眠良好,身体稍感疲劳、肌肉酸痛,但休息后可以消失,次日感觉体力充沛,有运动欲望。一定要避免健走后出现大汗淋漓、气喘胸闷、头晕眼花等情况,尤其是心脑血管疾病患者,若脉搏在运动后15分钟尚未恢复,需要及时请医师判断、更改运动方案。

(来源:生命时报)