

# 天水清相入 秋冬气始交

融媒体记者 李淑玲 杨海燕 朱惠莉

**编者按:**今年11月7日将迎来立冬节气,表示冬季自此开始。进入该节气,气温会逐渐降到0℃以下,标志着寒冷天气的到来,因此立冬也有万物收藏、规避寒冷的含义。近日,本报记者深入有关部门和学校,就防冻防寒的举措等进行实地走访,并请健身、养生爱好者介绍防寒保健知识,敬请各位读者关注。

## 加强冬季体育锻炼 提高学生身体素质

最近几天北风逐渐渐软,暖南风乘机上位,阳光明媚,让市民感觉格外惬意。但值得注意的是“冬雪雪冬小大寒”的二十四节气歌即将唱到最后一句,据县气象局相关负责人陈磊介绍,“昨夜清霜冷絮凋,纷纷红叶满阶头”的初冬美景伴随着11月7日立冬的到来强势来袭,接着晴朗和温暖的接力棒,强冷空气将大举入场,显露狰狞,大风和降温同时到来。这即将是今年入冬以来的最强冷空气,这次强降温过后,气温不会再恢复到现在的状态。

陈磊说:“根据县气象局发布最新消息,预计本周多晴好天气,有一次小雨过程。上半周受冷空气影响天气晴好,气温逐步下降;周四受暖气流交汇影响,会有一次弱降水过程;下半周天气转好,本周最低气温5℃左右,部分地方会出现霜冻;周六将迎来‘立冬’节气,意味着冷空气活动越来越频繁,冬季即将来临。”

面对着天气的“大变脸”,不少市民纷纷预测,认为今年必定是冷冬。针对市民的猜测,陈磊解释道,预测当年冬天是暖冬还是冷冬与厄尔尼诺和拉尼娜现象有关,目前拉尼娜现象已经形成,预计有75%的概率会持续整个冬季,所以冷冬的趋势很大。但是由于气候存在多种因素,冷冬或暖冬到底谁出现,是无

法肯定性确定的。陈磊表示,立冬不仅仅代表着冬天的来临,完整地说是表示冬季开始、万物收藏、规避寒冷的意思。立冬过后,日照时间将继续缩短,正午太阳高度继续降低。天气由暖转凉,着实有点不适应。但是寒冷是这个季节应有的温度,县气象局在这里提醒您早晚出门,别忘了添加衣物,做好防寒措施。

## 天寒锻炼防意外 冬季进补有讲究

“一二一,一二一,一二三四……”一大早,记者走进郑梁梅小学,只见一群身着校服的孩子正伴着节奏明快的音乐做早操,整齐划一的动作充分展示了大家良好的精神风貌和昂扬向上的姿态。

“立冬将来临,天气也越来越冷,我们学校除了日常早操,还积极开展‘我运动,我阳光,我健康’为主题的阳光体育活动,加强体育锻炼,提高学生身体素质。通过开展冬季长跑、踢毽子、跳长绳三项运动,确保每个学生每天有一小时的锻炼时间。”该校德育处主任汪志国向记者介绍说。

为让学生有一个好的身体投入到学习中,郑梁梅小学通过加强体育锻炼、培养良好卫生习惯和提高安全意识等方式,确保学生入冬健康安全。

“在培养学生卫生习惯方面,我们学校制定严格的《学生在校卫生

制度》,对教室和学生个人卫生进行不定期的检查,对教室和宿舍及时通风,最大限度地防止传染疾病的传播。尤其是疫情防控常态化,每一天都不能掉以轻心,不论是日常上下学还是放假期间,师生都要做好自身防护措施。”汪志国说,“除此以外,我们对学生还进行了安全教育。例如,日常提醒学生随着天气变化及时增加衣物,预防感冒、生病要及时就医、注意寒雨天道路湿滑、路上要注意安全、课间避免直接接触或饮用热水造成对身体的伤害等,确保学生在校安全。”

## 温暖收官后 天气“大变脸”

“立冬后,气温下降,所以在运动锻炼上就要注意了,可以适当减少运动锻炼的时间和运动强度,室内运动的时间可以适当多于室外运动的时间。”运动达人王健向记者介绍,由于冬季天气比较寒冷,人们在运动锻炼时要根据自身体质调整锻炼方式,以防发生意外,真正起到强身健体的作用。

王健认为,中国传统养生强调人与自然的和谐,认为人应顺应自然环境、四时气候的变化,主动调节自我,保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。如很多人喜欢清晨锻炼,而他都是等太阳出来后才开始运动健身,因为太阳是天地间最大的阳气来源,顺应天时而锻炼,让自身的阳气与大自然相协调,锻炼效果

自然事半功倍,也可以避开可能出现的雾霾对人体造成的伤害。

“每年立冬后,我都会顺应季节变化调整饮食,以达到预防疾病、暖身健体的效果。”年近六旬注重养生的贾建中接受记者采访时介绍,立冬后,就意味着冬季正式来临,草木凋零,万物活动趋向休止,谚语“立冬补冬,补嘴空”就是最好的比喻。平时,他喜欢看《求医不如求己》《不生病的智慧》《从头到脚说健康》等保健养生书籍,并总结出自己的进补经验。

在清闲的午后,贾建中会煲一道以白色食材为主的汤品来进补,如银耳山药汤、山药梨百合汤等,轻火慢炖四十分钟后,此时汤汁营养丰富、口感绝佳,增强免疫力的同时,也为午后休闲的时光增添了乐趣。他还喜欢吃自发的芽类食材,如豆芽、花生芽等,营养丰富,有较好的保健作用。

“吃喜欢的食物,心情愉悦了,对养生也会大有裨益。”贾建中提醒,人们对食材不应太过挑剔,但应该根据自身体质进补,才能达到养生目的,如肝火旺盛的人进补羊肉,则适得其反。



## 问题与回复



**市民来电反映:**中恒国际D区13号楼603室于2013年12月交付,理想办理个人的不动产权证。原先通知2020年8月可办理不动产权证,但至今没有通知办理。希望相关部门核实办理时间。

**县自然资源和规划局回复:**经调查,该小区已经可以办理不动产权证。目前材料正在审核中。



**市民来电反映:**陈师街道尹荔村近期自来水水压和水流量过小,影响村民生活,希望正常供水。

**陈师街道回复:**街道工作人员与水利站有关负责人联系,了解到前期自来水管遭损坏,由于维修,导致水压较低。目前已经修好。



**市民来电反映:**成集镇法华村8组在今年6月份进行村组拆迁,但未告知拆迁款发放时间。希望相关部门核实,尽快发放拆迁款。

**成集镇回复:**经与镇农房办核实,反映人的拆迁款将于11月底打款,请反映人耐心等待。

# 县残联开展重度残疾人居家照护服务

融媒体记者 樊荣

重度残疾人居家照护服务是市政府2020年民生实事项目之一。近年来,我县投入450万元建立重度残疾人居家照护线上线下服务平台,为全县9个镇(街道)2750名重度残疾人提供每人每月不低于3次、每次不低于1小时的居家照护服务,是全市投入资金最多、服务人员数量最多的县。

## 社会民生

“为了让重度残疾人尽快得到居家照护服务,自6月份组织实施该项目以来,我们加快推进项目进度,仅用了2个月的时间,便完成了项目招投标、服务对象筛查、服务人员培训、运营中心改造等工作,于8月初正式投入了运行。截至9月底,全县已开展居家照护服务2100人6300人次,服务满意度98%以上。到10月底将全部完成2750名重度残疾人居家照护服务指标。”县残联党支部书记、理事长张明然告诉记者。

张明然表示,以残疾人之家、托养中心与居家照护服务机构的服务资源进行有机整合,发挥各自优势实现效益最大化,形成线上线下、虚拟实体有机结合的服务体系,是我县重度

残疾人居家照护服务的特色之一。譬如辅助性就业产品配送、康复训练指导、配送餐、集中代办代购、辅助器具适配、辅助出行等,根据残疾人之家、托养中心提供的服务,明确居家照护服务机构按照一定比例的金额,用于支付其提供服务的相关费用。

“对长期卧床不起的重度肢体残疾人开展褥疮家庭护理,是县残联重度残疾人居家照护服务的另一特色。”张明然说,“县残联不仅要求居家照护服务机构要对患者家属进行褥疮护理培训,帮助家属掌握褥疮知识与护理技巧,让他们懂得如何进行科学的家庭护理,提高护理水平,预

防褥疮的发生,减轻褥疮患者的痛苦,还要求他们对患者进行心理疏导,劝导和安慰患者建立生活的信心,培养稳定乐观的心态,提高患者的生活质量。最重要的是服务机构要入户护理,运用专业医护知识,让患者得到专业康复治疗,帮助他们解决烦恼,减轻身体痛苦。”

着眼未来,张明然表示,随着各个项目的不断推进,我县将形成智能化、系统化重度残疾人居家照护服务平台,逐步将全县有服务需求的所有重度残疾人全部纳入平台管理并提供帮助,不断提高全县助残服务的能力和水平。

## 火眼金睛



在老道中宿舍区,许多住户的门上被贴满了小广告。

融媒体记者 青竹 摄

# 当好群众的“大管家”

融媒体记者 胡宗元



现在村里几乎一半的房子都空着。”

顾妹告诉记者,村里有几户人家情况比较特殊。比如在9月初,她到村里看望生活有困难的老年人,有一家两个老人带着智力有问题的三十多岁的儿子生活,家里十分困难。“当时老人跟我说,以前身体好的时候还能好好照顾他,有地方挣钱还能去挣一点,现在他们身体一年不如一年,以后真的不知道孩子怎么生活,现在生活虽然清苦,但至少一家三口在一起有个照应。”顾妹说,“我当时看着他家坐在旁边安安静静,心里说不上来的感觉。从此以后,我每次走访都会去他家,看看有什么是我能帮得上忙的。也积极跟村干部汇报交流,比如平时他们有什么需要尽量帮忙以及万一老

人哪天不在了,村里如何安置他们的孩子等。其实每个村里都有这样那样的特殊人群,需要我们为他们做好帮办服务工作。我们将自己的全部力量替他们解决问题,让他们生活得更好。”

顾妹表示,最忙的时候是在5月下旬,村里许多人不会网上缴纳社保,也不清楚社保的办理流程,都十分焦虑,害怕错过缴纳时间,于是都来找她帮忙。“当时村里的叔叔阿姨大概有十多人,一起找到了我,了解情况后我安抚他们说,我是你们的‘红色代办员’,也就是你们的‘大管家’,请你们相信我,我会想办法尽快帮你们办好,手续我来跑。”顾妹笑着说,“当时其实我担任‘红色代办员’还不到一个月,许多业务还不太熟,为了让村民能及时办理社保,就在镇、村和县财政局、人社局来回跑,上下协调,遇到不懂的就打电话咨询,差哪些材料,应该怎么补,手续齐全了就找领导签字科长盖章。忙了差不多一个星期,总算帮他们把社

保都办好了。”

顾妹告诉记者,“红色代办员”的工作是平凡而又辛苦的,偶尔还会带来烦恼和委屈,但她始终坚信困难是暂时的,只要坚持做到为村民办实事、解难题,最终一定会换来村民的信任与支持! “随着‘红色代办’有关工作不断深入开展,代办员们也逐渐被群众接受、认可,大家都放心地把材料交给我们‘代跑’。”顾妹笑着说,“欧阳修曾言:‘上不能宽国之利,下不能饱尔之饥。我饮酒,尔食糟,尔虽不我责,我责何由逃’。‘群众利益无小事’,只要能帮群众把生活中遇到的困难顺利解决,我们再接再厉也高兴!”

保都办好了。”

顾妹告诉记者,“红色代办员”的工作是平凡而又辛苦的,偶尔还会带来烦恼和委屈,但她始终坚信困难是暂时的,只要坚持做到为村民办实事、解难题,最终一定会换来村民的信任与支持! “随着‘红色代办’有关工作不断深入开展,代办员们也逐渐被群众接受、认可,大家都放心地把材料交给我们‘代跑’。”顾妹笑着说,“欧阳修曾言:‘上不能宽国之利,下不能饱尔之饥。我饮酒,尔食糟,尔虽不我责,我责何由逃’。‘群众利益无小事’,只要能帮群众把生活中遇到的困难顺利解决,我们再接再厉也高兴!”



## 文明之窗

11月1日,原大东公社插队知青来到大东镇重温难忘岁月,并向当地的父老乡亲献上了一场精彩的文艺汇演。

融媒体记者 胡宗元 摄