

天台老年

老有所养 老有所医 老有所为 老有所学 老有所乐

天台县老年人协会 主办
天台县传媒中心 承办

《天台报》广告部

平台成就美好未来

溪林社区“星光工作室”倡导节约新生活

“一日省一口,三年买水牛,一日省一把,买宝马。”这句顺口溜近期在微信群和朋友圈里“走红”。此句来源于溪林社区“星光工作室”在旅游集散中心纳凉晚会上演出的“三句半”节目。

“理性消费要牢记,有荤有素有粗细,最好实行分餐制,健康长寿有福气。”这是溪林社区“星光工作室”在雨花斋开业仪式上演出的快板词。

习总书记制止餐饮浪费的指示发出后,溪林春天老龄党支部“星光工作室”积极响应。作为曾经经历过困难时期的一代人,对粮食的宝贵感触很深,大家一致希望以实际行动助力制止餐饮浪费主题宣传,让文明就餐理念蔚然成风。

要在全社会营造节约为荣、浪费可耻

的氛围,宣传工作非常关键。团队在转发线上倡议的同时,走进大户丁菜场、天元广场等人流集中场所,向市民、餐饮商户等发放纸质倡议书,张贴光盘行动宣传标语。通过劝导顾客理性消费,提醒商家根据实际情况合理安排顾客餐食,不盲目推销,全力营造“珍惜粮食讲文明,俭以养德树新风”的良好氛围。面对大妈大爷们节约粮食的劝导,用餐的市民们表示支持和赞同。个别客人不好意思地说,自己以前有过浪费粮食的行为,争取以后用餐时做到光盘。

引导老干部充分发挥优势作用,创作天台本地特色的三句半、快板、歌曲等群众喜闻乐见、通俗易懂的文艺作品,营造节约光荣、浪费可耻的浓厚氛围,工作室领衔人杨钱土老师创作了主题曲《谁知盘中餐》,

每周三下午定期开展合唱编排。为了让广大市民听得懂、记得住、做得到,语言类作品中全程采用了天台方言。为了达到最佳的宣传效果,在语言组织上梅筠老师等创作人完全字斟句酌。为了使表演幽默诙谐,张美芳等创作人推敲每一个肢体动作。参加三句半演出的袁金樱因为记性不好,就下苦工,苦读苦背,比读小学的孙女还认真。工作室以原创作品参加了“进农村、进社区、进广场”等“三走进”宣传活动,线上线下观看群众达5000余人次,反响热烈。工作室还以“抵制餐饮浪费”为主题组织孙是炎、金如槐等老同志创作书画作品,通过云展览的方式号召大家做节约粮食的践行者、文明餐桌的倡导者、社会风尚的引领者。

工作室以慈孝文化年为平台,引导社区老同志广泛挖掘整理和宣传推广勤俭节约方面的家规家训、家风故事。以做“五好老干部”为目标,要求大家向晚辈讲好节约好故事,传承勤俭好传统。充分利用“溪林春天老年群”、常青乐活连心卡等新平台,晒出农民种地、工人生产的辛苦场景,让人们直观感受到生产不易。在社区庆双节、官塘娄文化走亲等活动中,面向青少年儿童开展了“厉行节约,反对浪费,珍惜粮食,从小做起”主题宣传,从欣赏“节约粮食”主题文艺节目表演和听老同志“忆苦思甜”两个方面,引导青少年儿童认真思考“一粥一饭,当思来处不易。半丝半缕,恒念物力维艰”中蕴含的传统美德。

(县委老干部局)

动态

2月1日,始丰街道何方村老协相关人员带着礼品礼金,分别到该村80岁以上老人家里慰问。(徐自勉)

1月29日上午,县退教协召开全县退休教师分会长联席会议。会议总结了2020年度协会主要工作和取得的成效,部署了今冬明春防疫工作。(余丰华)

1月31日,始丰中学退休教师协会向会员传达了市、县、校有关做好今冬明春防疫工作精神和注意事项。(余丰华 陈达汀)

中医驻颜有术

老祖宗留下了很多驻颜好办法。首先是按摩美容,可分两类:一类是直接面部进行的,另一类通过按摩远离面部的经络而达到美容效果。《千金翼方》中记载彭祖浴面法,即清晨起床用左右手摩擦耳朵,然后轻轻牵拉耳朵;再用手指摩擦头皮,梳理头发;最后把双手摩热,以手擦面,从上向下14次。此法可使面部气流通,光润皮肤,悦泽容颜,健脑乌发。

预防面部皮肤衰老,还应注意饮食营养平衡。中医古籍中记载有很多“驻颜”食品,如芝麻、蜂蜜、香菇、牛乳、羊乳、海参、南瓜子、莲藕、冬瓜、樱桃、小麦等。现代科学研究证实,这些食品营养极为丰富,含有多种维生素、酶、矿物质,多种氨基酸等,不仅可使面色嫩白、红润光泽,还能延年益寿。

此外,还可通过食疗药膳美容保健。例如胡桃、粳米适量煮熟成粥,早晚空腹食用,润肤益颜;红枣、大米适量共煮,可健脾补血、悦泽容颜;胡萝卜、粳米适量煮粥,有健胃补脾,润肤美容;葱苡仁、百合适量煮粥,可清热润燥,治疗面部扁平疣、痤疮、雀斑等。(据人民网)

听全科医生逐一讲解

维生素ABCDE到底有啥区别



紫红质就由维生素A转变而成,少了维生素A,夜盲症便如影随形。维生素A还和人体上皮组织的结构,功能密切相关,比如腺体分泌、上皮角化及增生、干眼症、儿童生长发育不良等,就有一部分原因是少了维生素A。

维生素B族:大家庭里各有所长

这是个庞大“部族”。其中的维生素B1,存在于酵母、豆类、猪肉、大米和全谷物,脚气病、韦尼克脑病等就是因为人体内缺少这一维生素。

维生素B2存在于肉类、鱼类、鸡蛋、牛奶、绿色蔬菜、酵母等。当出现咽喉痛、咽部黏膜充血、粘膜炎、唇炎、口臭、舌炎等,就表示可能需要补充B2了。

维生素B3可抗高脂血症,它广泛存在于动植物食品中,正常饮食人体不会缺少。但如果是酗酒的人,就有可能因为缺少维

生素B3而患上糙皮病。

维生素B6来源于肉类、全谷物、蔬菜和坚果。如果缺少,就有可能被非特异性的口臭、舌炎、唇裂、易怒、思维混乱和抑郁盯上。

维生素C:新鲜果蔬含量多

这可能是大家最熟悉的一种维生素了。它存在于柑橘类水果、西红柿、土豆、球芽甘蓝、花椰菜、西兰花、草莓、卷心菜和菠菜等。它参与机体内的氧化还原反应,促进胶原的合成,具有抗病毒及抗癌作用,能增加铁的吸收和利用,帮助叶酸代谢。人体缺少维C,就有可能得坏血病,所以一旦发现,就要尽快补充。

维生素C不耐高温,且在自然储存过程中会有流失,所以蔬果要吃新鲜的,不要过度烹饪。

维生素D:和钙一起让人更坚固

它有一个绰号叫“阳光少年”。维生素D

来自鱼油、蛋黄、动物肝脏及日光照射等,可促进小肠对钙、磷的吸收;促进成骨细胞形成和骨盐沉积,利于骨骼、牙齿的形成和钙化。维生素D和钙一起会让人体更坚固,如果缺少,孩子会得佝偻病,大人会得软骨病。

维生素E:抗氧化延缓衰老

存在于各种植物油中,还有豆类及绿叶蔬菜。

维生素E抗氧化的作用不容忽视,它可以保护体内的不饱和脂肪酸、巯基化合物和巯基酶等免遭氧化损害,从而保护生物膜的正常结构和功能。

维生素E还可以促进血红素等合成,保持红细胞完整性。当人衰老时,细胞内会出现棕色的色素颗粒,也就是色素沉淀,而维生素E可以减少这种色素颗粒。

(摘自《浙江老年报》)

广告热线

15257652013
(652013)

街面地基
急转让

位于人民东路591号(预留门牌)地基,其临街一端近4间、背街一端1间,处在人民东路与紫东路夹角,属一小和实验中学学区,准建证已办,现急转让,价格面谈。

联系电话:
13676658228
短号:688228

遗失声明

遗失浙江省医疗机构住院收费收据,号码为1550593671,声明作废。

声明人:裘万坚

天台县老年人协会

感谢全县各级领导、社会各界爱心人士
对老协工作的大力支持和对老年人的关心爱护!

祝全县老年人

新春快乐 安康幸福

