

了解体质 科学锻炼

国民体质监测为居民健康生活保驾护航

本报讯（通讯员 林海涌 傅其冲 叶禹杰）近日，我区举行 2021 年“健康黄岩”国民体质监测活动。国民体质监测是国家为系统掌握国民体质状况，以抽样调查的方式，按照国家颁布的国民体质监测指标，在全国范围内定期对监测对象进行统一测试和对监测数据进行分析研究的工作。与常规体验不同，国民体质监测项目涵盖了身体形态、机能水平及身体素质，是对身体状态的一种运动评估，对生活方式的一种结果评价。通过参与国民体质监测，可以更全面地

了解自身健康水平，及时发现存在的问题，科学开展体育锻炼，掌握健康主动权。近日，江口街道国民体质监测活动在公元太阳能科技有限公司举行。本次“健康黄岩”国民体质监测（江口站）监测对象是江口街道 20—59 周岁的城镇非体力劳动者、城镇体力劳动者、农民，共计 100 人。活动采取错时、分区域的形式为受测群众进行体质监测。工作人员对受测群众进行健康码、14 天行程码查看后，指导受测群众进行手机上的基本信息输入，并引导受测群众依次进行身高、体重、肺

活量、台阶指数、坐位体前屈、握力、纵跳、选择反应等项目的指数监测。测试结束后，工作人员将根据监测数据为每个人提供一份体质监测报告与“运动处方”，并据此帮助受测人员了解自身健康状况、运动能力及需要加强锻炼的部位。另一边，澄江街道在仙浦喻文化礼堂也举行了国民体质监测活动，为澄江街道 20—69 岁的群众开展体质监测。体质监测项目包括身体形态（身高、体重）、身体机能（肺活量、台阶试验）、身体素质（坐位体前屈、握力、纵跳、俯卧撑、一分钟仰卧起坐、闭眼单

脚站立、选择反应时）3 个类别 11 个项目。工作人员记录相关体质数据后会对身体机能状况并给出客观评价，对个人锻炼习惯、饮食方式、膳食结构进行分析，通过检测能反应出受测者是否参加体育锻炼，以及锻炼方法是否得当、锻炼效果是否显著等。本次国民体质监测活动的开展，助力健康黄岩建设。



店铺乱倒装修污水被罚

本报讯（记者 蒋奇军 通讯员 郑旭雯）“您好，执法局吗？横街路有家店在装修，他们把装修材料混着水乱倒出来，整个人行道上都满了……”近日，区综合行政执法局工作人员接到市民来电反映，称横街路一商铺门前白色污水横流，给附近居民和过往行人带来诸多不便。

接到反馈后，区综合行政执法局东城中队立即组织人员前往横街路查看情况。根据现场执法人员反馈，人行道上倒满了白色污水，已经有部分污水流入雨水井，污水形成的水渍黑一块、白一块，不仅使原本干净整洁的地面“毁了容”，还污染了水环境。执法人员立即进行现场勘验，拍

照取证，并找到乱倒者询问具体情况。“我们贪图方便，把外墙装修时刮下的腻子粉混着水倒出来了，没想到影响那么大。”店铺经营者不好意思地说，“我们马上把地面清洗干净。”经过执法人员的宣传教育，店主意识到了自己的错误，表示会主动配

合调查处理。据悉，该商铺在道路上排放污水的行为违反了《浙江省城市道路管理办法》第二十七条第四款的规定，根据《浙江省城市道路管理办法》第三十六条的规定，区综合行政执法局决定对该店罚款 800 元，并责令立即整改，恢复人行道原貌。

院桥镇前郑村一期安置房工程即将开工建设

本报讯（通讯员 林姿含）近日，院桥镇前郑村一期安置房工程施工总承包和监理均已顺利完成招标，工程即将启动建设，建设工期 998 天。

据了解，该工程位于黄岩区院桥镇前郑村，用地范围东至发展路，南至工人路，西至新秀路，北至前郑大道，总用地面积约 46166 平方米，建筑用地 45327 平方米，总投资约 6.9 亿

元，工程将建设 10 幢地下一层地上 26 层的高层住宅建筑和 3 幢单层公共建筑；工程总建筑面积 145308 平方米，其中地下建筑 36628 平方米，地上建筑面积 108680 平方米，包括住宅面

积 107294 平方米拟提供住宅 1000 套。建成后，可以让拆迁住户得到尽快安置，同时改善人居环境，提升市民生活质量。



西城：考考服务标准化

近日，西城街道便民服务中心对窗口综合受理员进行技能大比武服务礼仪考核。考核按照《台州政务服务礼仪规范》，促进工作人员在日常工作中正确运用文明用语和礼仪举止，营造学标、贯标的良好氛围，不断提升窗口工作人员的标准化意识和服务水平。

本报通讯员 江海瑛

群众纠纷无小事 民警细心来化解

本报讯（通讯员 王颖星 陈诗晶）近日，一名女子将一面锦旗送至黄岩公安分局澄江派出所值班室，指名要送给民警徐一凯，没等徐一凯说话，该女子匆匆放下锦旗便离开。事情还要从 9 月 1 日的一场纠纷说起。这名送锦旗的女子姓石，在澄江街道一工厂工作。在当天的工作中，石女士对面的一名员工将产品部件扔出流水线，恰巧砸中石女士的手臂。石女士当时就感到一阵剧痛，便找对方讨说法。协商无果后，石女士找到了工厂负责人，但仍然没有解

决问题。最后，石女士只得到派出所向民警寻求帮助。在了解事情的来龙去脉后，民警徐一凯开启了“轰炸式”调解模式，讲情讲理的同时还为双方普及法律知识，耐心沟通大约 30 分钟后，双方终于达成和解。“我觉得这是很小的事情，想不到她还送来了锦旗。”徐一凯表示很意外，他说作为一名基层民警，应当积极化解矛盾纠纷，全心全意为人民服务，以实际行动获得群众的赞赏和认可。据统计，今年以来澄江派出所共调解矛盾 288 起。

北洋：治水“回头看” “全科”护水不停歇

本报讯（通讯员 孙红红）近日，北洋镇对河道保洁、生活污水纳管、六小行业整治进行“回头看”，对发现问题进行整改，对整改不到位的立即关停。

精准施策，科学治水不单单要“治理”，更要学会“保护”。今年以来，北洋镇按照责任清单，严格落实“河长”责任制，在全力推进水环境整治工作中，做到“一河一策”“一池一案”“一塘一法”。各级“河长”和驻村干部认真当好“全科医生”，熟练使用“望、

闻、问、切”。望，各河长每天实地踏看，完善管理例会制、巡查制、督查制等；闻，落实好工作报告制度，做好上情下达；问，问政策，问水情、问民意，全面了解河道存在的问题；切，制定行动方案，严格按照时间节点进行有效整治。下阶段，该镇将继续以“点亮北洋”提升源头水质为目标，真抓实干，多管齐下，加大宣传力度，营造浓厚的治水氛围，打造“水清、岸绿、景美”的宜居环境，提升人民群众的幸福指数。

上郑开展反邪教宣传活动

本报讯（通讯员 张登基 罗雪清）近日，上郑乡组织人员在圣堂村文化大礼堂开展反邪教宣传活动。活动现场，网格员向村民们详细讲解了什么是邪教、邪教与宗教的区别、邪教的危害以及怎样防范抵御邪教等相关内容，引导村民带动身边的亲戚和朋友加入到反邪教的行列中去，对邪教做到：不看、不听、不信、不传，倡导建立崇尚科学、反对邪教的

生活观念。网格员们还发放了反邪、禁毒、扫黑除恶宣传资料，同时开展了反邪知识抢答有奖活动，通过游戏形式让村民们认清邪教组织的本质和危害，树立防范邪教的意识。最后，村民们纷纷表示此次活动不仅学到了反邪教知识，还加强了村民之间的沟通，为打造无邪教村奠定了坚实的基础。

让残疾人士绘就心中的“向阳花”

本报讯（通讯员 王雅楠）近日，北洋镇残疾人之家内不时传出欢声笑语，这里正在开展一场别开生面的“心向党 遇见光”油画创作培训活动。此次油画创作以向阳花为主题，以表达对美好未来的憧憬。铺色打底、勾勒形状，从天空到大地，从花杆绿叶到花瓣花瓣，主讲老师耐心、细致地向大家讲解绘画方法，再加上助

教老师、志愿者的帮助，参训残疾人大胆创作，一朵朵向阳花便跃然纸上。据了解，此次活动共有 58 名残疾人参加。区民盟同心助残服务队、区合美社工服务中心志愿服务队、北洋镇连群村横山下党支部志愿服务队以及各残疾人之家志愿者共 30 余人 为培训提供了志愿服务。

黄岩水司开展慈善捐款

本报讯（通讯员 陈 颖）近日，黄岩城乡自来水有限公司组织开展“中华慈善日”捐款活动。活动中，公司领导干部带头捐款，全体干部职工积极参与，共筹集 13550 元，将全部上交黄岩区慈善总会。今年“中华慈善日”活动的主题是“汇聚慈善力量·助力共同富裕”。一

直以来，黄岩水司主动承担社会责任，积极动员干部职工参与多种形式的慈善捐助活动，用实际行动传播正能量。通过此次活动，不仅进一步激发了广大干部职工参与慈善事业的热情，大力弘扬慈善文化和精神，也鼓励大家用实际行动为脱贫攻坚贡献力量，营造人人参与慈善的良好氛围。

健康小知识

又到过敏性鼻炎高发季 做好预防是关键

进入秋季，早晚温差增大，过敏性鼻炎又进入高发季。有专家表示，秋季是过敏性鼻炎的高发季节，过敏体质患者应引起注意，谨防鼻炎袭来。

为何秋季过敏性鼻炎高发

为何秋季易致过敏性鼻炎高发？对此，有专家表示，秋季空气比较干燥，风力较大，再加上秋季是作物成熟的季节，也是许多草本植物花粉的传粉时节。干燥的空气，较大的风速，以及大量的植物花粉，使得过敏性鼻炎具备了起码的条件。

据了解，过敏性鼻炎危害很大，患者往往容易引起鼻塞，出现呼吸障碍等症状，并常可引起头

痛、头晕、记忆力下降，出现胸痛、胸闷、精神萎靡等症状，严重影响工作、学习，降低生活质量。此外，据医生介绍，如果患上过敏性鼻炎不在意，可能引起支气管哮喘，也可能引起过敏性鼻炎变异性的鼻窦炎，还可能引起分泌性中耳炎等疾病。

别错把鼻炎当感冒

由于过敏性鼻炎会出现流鼻涕、打喷嚏的症状，许多人会误认为换了感冒。过敏性鼻炎和感冒如何区分？据经济日报-中国经济网时尚频道了解，感冒在打喷嚏、流鼻涕的同时，还伴有咽痛、咳嗽、甚至发烧，全身酸痛等症状。而过敏性鼻炎的主要症状是鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等症状，有些人还会出现眼部发痒等症状。

医生表示，感冒与过敏性鼻炎的有些症状很相似，但是也有所区别。感冒虽然会打喷嚏但次数不会太多，而过敏性鼻炎却是连续性打喷嚏，且多在晨起、夜晚或者接触过敏原后立刻发作。

日常生活如何预防过敏性鼻炎

1、远离过敏原。对于过敏性鼻炎患者来说，防止过敏原侵入体内最重要。面对品种繁多、层出不穷的过敏源，人们需要在日常生活中找出与过敏症发作的相关因素。
2、早诊断、早治疗。公开数据显示，我国目前约有 2 亿人患有过敏性疾病，其中 1 亿多人患有过敏性鼻炎。患有严重过敏性鼻炎的人群中，睡眠被影响的约占 70%。过

敏性鼻炎对生活质量的影响甚至超过了高血压、糖尿病等重大疾病，且过敏性鼻炎有可能合并中耳炎、鼻窦炎、鼻息肉等多种疾病，对健康的危害更大。

3、加强锻炼、劳逸结合。要适当运动，劳逸结合，合理安排工作学习，按时作息，防止过度劳累。保持良好睡眠，经常锻炼身体，如散步、体操、太极拳、游泳等，提高免疫力和对过敏原的抵抗力。

4、冷水洗脸。每天早晨洗脸时建议使用冷水，并且可对鼻子进行按摩，促进血液循环，提高鼻腔的免疫力。

5、外出戴口罩。天气转冷时，可戴上口罩，保持口鼻的温暖湿润，减少冷空气的刺激。

（来源：人民网）

