

大山深处的“国字号”

宁溪司法所：深耕基层法治土壤 践行新时代“枫桥经验”

■本报记者 施佳丽 见习记者 韩鸿杰

邻里之间有矛盾就找调解员，“怨邻”也能变“睦邻”；遇到法律问题不用愁，一键就能与律师面对面；“法律课堂”进乡村，场场生动接地气……

近年来，宁溪司法所以维护稳定、促进发展为核心，深化基层法治实践，创新普法依法治理，延伸法律服务网络，让新时代“枫桥经验”在大山深处扎根。日前，宁溪司法所被司法部授予“全国模范司法所”荣誉称号。

创新品牌 当好化解纠纷“调解员”

“都是邻居，总说冤家宜解不宜结，远亲不如近邻……”在宁溪司法所调解室内，调解员王阿瑞正在调解一起因农村建房引发的纠纷。在充分了解双方“疙瘩”后，王阿瑞与当事人积极沟通，最终矛盾纠纷得以化解，双方握手言和。

王阿瑞是省优秀调解员，有着30多年的矛盾调解经验。曾担任村主职干部多年，他对农村事务比较了解，加上处事公正，在当地颇有威望。“作为调解员，能把大事化小、小事化了，是我的初心和追求；看到当事人握手言和，是我最大的幸福。”他坦言，调解技巧其实是一个沟通交流的过程，学会换位思考，站在当事人角度考虑问题、解决问题，让双方感受到法律的公正，就能做好调解工作。

“在矛盾纠纷调解方面，我们专门

成立了乡贤调解室、婚姻家事纠纷调解工作室和阿瑞个人品牌调解室。通过创新调解品牌，使调解质效有了很大的提升。”宁溪司法所所长郑攀说。

新时代人民调解工作连的是千家万户，解的是百姓烦恼。能够依法及时就地化解矛盾的背后是宁溪司法所苦练内功的结果。宁溪司法所位于长潭水库上游，辖区面积88平方公里，山水环绕，共有27个村居，常住人口3.5万余人。针对“山多地广事杂”的实际情况，宁溪司法所联合综治、信访、派出所、法庭等多个部门，强化诉调、警调、访调衔接机制，增强矛盾风险预警防范能力，把问题化解在当地，化解在基层。3年来，宁溪司法所参与成功调解矛盾纠纷281起，涉及金额1100余万元。

用情用力 当好社区矫正“安全员”

宁溪司法所工作人员王峥嵘每天上班第一件事，就是打开电脑查看本辖区矫正对象的位置核查情况，确认他们的活动范围和手机移动终端上的学习情况。随后，他对前来报到的矫正对象进行指纹签到，通过谈心谈话了解思想动态，并为其安排公益活动时间。

宁溪镇上宅居有一位社区矫正对象，王峥嵘会隔三差五地上门走访，及时了解他的思想动态和生活情况。“我们配合司法所对他进行帮扶教育，目前来看，他还是比较有上进心的。”上宅居委会党支部书记、居委

会主任喻学法由衷地说。

为聚焦特殊人群管理，全力夯实平安建设，宁溪司法所积极构建司法所、派出所、乡镇“三位一体”的信息共享制度，全面建立社区矫正对象和安置帮教人员的档案信息，并通过“之矫汇”等数字平台，实现了“人管、物管、技管”三管合一。同时，立足刚柔相济，创新日常教育模式，根据社区矫正对象的心理状态、行为特点等具体情况，引进社会公益组织区灵犀社会组织、监狱民警进行个别教育和心理疏导，采取有针对性的心理矫治措施，实现社区矫正工作“管得住”到“管得好”的转变。

“疫情期间，司法所开通了远程视频探视系统，实现了服刑人员家属‘家门口的探监’。这对于增强服刑人员的改造信心有很大帮助，也拓宽了司法所亲情帮教的渠道。”王峥嵘说。

精准普惠 当好公共法律“服务员”

“我们西部山区，什么时候能有大律师面对面帮我们解决法律问题，那该多好啊。”群众的呼声背后透露的是对普惠、精准、高效的公共法律服务的期盼。

民有所呼，我必有应。近年来，宁溪司法所积极创新普法宣传形式，并与浙江鼎联律师事务所合作，通过上街普法、法治讲座、以案释法等方式开展送法活动，不断提高普法宣传的

针对性和实效性，零距离让老百姓学好用好、懂好法、打好法，打通服务群众“最后一公里”，切实将法治宣传触角延伸至最基层。

“作为老百姓来讲，不能一点法律知识也不知道，多听听还是很有必要的。”上宅居居民王以青说。浙江鼎联律师事务所律师徐彬也表示，多了解一些法律知识，能让大家在日常生活当中碰到事情的时候，有个合理的应对过程。

为当好公共法律“服务员”，宁溪司法所主动对接区级“永宁”法律服务团，将法律服务关口前移，依托辖区内27个公共法律服务站点打造“乡村半小时”的法律服务半径，并结合“均衡化”要求，统一乡镇公共法律服务站、村（居）公共法律服务点的标识、指引，补强补足西部地区公共法律服务队伍力量。目前，宁溪司法所签订法律服务协议律师11名，还有一台黄岩公共法律服务人工智能机，能为基层群众提供“全方位、全天候、全时段”的公共法律服务。

扎根大山深山，宁溪司法所多年来高效化解纠纷、用情用力矫治、精准按需普法、优化法律服务，积极践行新时代“枫桥经验”，曾获得“浙江省五星级规范化司法所”“浙江省‘枫桥式’司法所”等殊荣，日前又被司法部评为“全国模范司法所”。郑攀表示，接下来，宁溪司法所将继续延伸法律服务触角，提升法律服务质量，使群众感受到司法为民的温度。

乡贤助力家乡建设

头陀镇中心小学“屋里图书馆”开馆

本报讯（记者 牟婷婷）近日，头陀镇中心小学“屋里图书馆”正式开馆，该校学生首次进入馆内，舒适的阅读环境，摆放有序的各类书籍，涵盖了文学、历史、阅读绘本等图书种类，不仅帮助学生阅读，开阔眼界，更促进了学校“书香校园”的建设。

乡村教育事关重大，乡贤善举穿针引线。据悉，“屋里图书馆”是乡村振兴计划的教育公益类项目，于2021年7月开始建设，头陀镇乡贤联谊会为此出资30万元。

“我们希望通过一系列的举措，带动社会各界人士参与到尊师重教、助学助教中来。为教育事业尽绵薄之力。同时，也希望我们的举动能带动更多的人来关注乡村教育，一起将我们的家乡建设得越来越好。”头陀镇乡贤联谊会秘书长赵红星告诉记者。

记者看到，馆内学生们或坐在桌前看书，或穿梭于书柜间，学习氛围浓厚。阅览室内窗明几净、灯光明亮，温馨舒适，有别于过去的单一功能，图书馆藏区、亲子阅读区、图书借阅区、电子阅览区、成果展示区等5个区域划分明确，俨然成为学生的“阅读基地”。

除了建设实体图书馆，“屋里图书馆”项目还将开展乡村阅读公益活动，并实施“爸爸宝妈”成长计划，促进家长家庭教育能力的快速提高。

“屋里图书馆”周一至周五对学生开放，该馆的启用将给孩子们带来丰富的科学资源，通过图书馆宣传阅读文化，使我们的博学雅习的理念更深入人心。”头陀镇中心小学校长周福荣说，“学生在老师的指导下，在公共活动区开展各类互动性较强的沉浸式阅读交流活动，实实在在地为头陀打造文化高地。”

微光成炬 传递爱心

上郑乡开展无偿献血活动

本报讯（记者 施佳丽 见习记者 韩鸿杰）“我今天状态不错，准备献400毫升……”1月4日上午，上郑乡联合台州市中心血站组织开展无偿献血活动，来自该乡的党员干部群众纷纷为爱撸起袖子，为更多的生命续航助力。

活动现场，献血人员在台州市中心血站工作人员的指导下，认真填写献血登记表、测量血压、抽血化验，经血液检验合格后上采血车开始无偿献血。“我听到乡里有献血活动就过来了，献血不但能够帮到有需要的人，对自己的身体也有好处。”后庙村村民周计楚当日是第13次参加无偿献血。上郑乡卫生院工作人员汪弘炜

是个“献血达人”，他从2001年开始参加无偿献血，目前已累计献全血、血小板89次。“作为医护人员，我觉得应该起带头作用，不知不觉就坚持了这么多年。”汪弘炜乐呵呵地说。

在这支献血队伍里，既有多次献血的爱心人士，也有第一次献血的新生力量。“没抽血之前特别紧张，现在感觉自己挺光荣的。”蒋东磊村民李敏拿着献血证自豪地说。

据了解，上郑乡每年都会组织一次无偿献血活动，把献血无损健康的科学理念实践到田间地头，激发村民参与公益事业的热情。当日的活动中，共有82人参加此次无偿献血活动，累计献血30200毫升。

我区两家知识产权综合服务园通过验收

本报讯（通讯员 朱 弦）近日，台州市市场监督管理局组织验收组专家对我区两家知识产权综合服务园进行现场验收。验收组同意台州黄岩模具工业设计知识产权综合服务园、黄岩模具博览城知识产权综合服务园通过验收。

权综合服务园位于东城街道王西路41号，面积4074平方米。园区内入驻多家知识产权服务、企业管理咨询、质量检验检测、人才培养培训等机构，叠加黄岩模具工业设计基地品牌指导服务站，为模具工业设计企业提供全方位、多元化的知识产权全链条服务，助力企业“资本”“智

本”两手硬。

黄岩模具博览城知识产权综合服务园区内设知识产权服务大厅、模具品牌指导服务站和模具品牌之窗科普基地，并引入2家知识产权服务机构、2家高校院所、1家律师事务所、3家人才培训机构，服务项目涵盖品牌指导、代理、维权、运

营、咨询、人才培养与培训等，可为模具企业提供“一站式”知识产权服务。

下一阶段，我区将从功能设施完善、服务范围拓展、服务能力提升等方面继续发挥两家知识产权综合服务园的作用，全力助推黄岩知识产权项目高质量发展。



黄岩中医院新院土建基本完成

日前，位于新前街道双丰村的黄岩中医院新院已基本完成土建工程，即将开展精装修及室外配套工程建设。据悉，该项目总建筑面积8万平方米左右，总投资4.5亿元，设计床位500张。该项目建成后极大改善我区的医疗环境，满足市民健康服务需求，推进全区医疗事业高质量发展。

本报通讯员 王新安 摄

健康小知识

小心，缺铁除了贫血还会伤“心”

说到缺铁，不少人会联想到贫血，缺铁确实是贫血的一个常见原因。不过，你知道吗？缺铁和冠心病的关系也很密切，甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在，我们就来看看这究竟是怎么回事。

铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量元素。铁不仅是构成人体重要组织器官（如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等）的成分，还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成，与体内氧气运输关系密切。同时，铁还参与了体内多种酶的构成。

人体内约有2/3的铁储存在红细胞的血红蛋白中。当人体缺铁时，会造成体内储存铁逐渐耗竭，血红蛋白合成减少，进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时，可能导

致某些疾病发病风险升高。

我国缺铁性贫血患者众多，我国第四次营养调查结果表明，贫血患病率为20.1%，其中一半为缺铁性贫血。可想而知，存在缺铁的人群不在少数。

预防缺铁 可降低中年冠心病风险

最近研究发现，大部分中年人存在缺铁，缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出，大部分中年人存在缺铁，而且通过预防缺铁，大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往没有冠心病或卒中病史的普通人群，他们平均年龄59岁，根据体内缺铁情况，划分为两类：绝对缺

铁，指人体储存铁下降；功能性缺铁，指人体储存铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初，60%的参与者存在绝对缺铁，64%的参与者存在功能性缺铁。

中位随访13.3年后分析发现，相比无功能性缺铁者，功能性缺铁者的冠心病风险增加24%，心血管死亡风险增加26%，全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者，绝对缺铁者冠心病风险增加20%，但与死亡率无关。

盲目大量补铁 小心副作用

当然，上述研究结果仍需要大规模研究进行验证。但这也提示我们，缺铁不仅会导致贫血，还有可能伤“心”，对于铁缺乏还是要引起足够重视。尤其是特殊人群，应定期检查铁水平，日常膳食注意选择富含血红素铁的动植物油补铁。

那么，日常应如何科学补铁呢？

首先，缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿，建议这些人群定期检查，筛查是否缺铁。若存在缺铁，应在专业医生指导下确定合理的补铁方案，切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次，饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》，建议成年女性每天摄入20mg铁，男性为12mg。但是，足够的摄入不等于吸收。我们常说菠菜补铁，但是菠菜中的铁吸收率仅为7%，远低于动物性食物中的铁吸收率。因此，建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外，多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。

（来源：北京青年报）

“零距离”普及反诈知识



为大力推广“国家反诈中心APP”，形成“全民反诈”的良好格局，坚决遏制电信网络诈骗违法犯罪多发高发态势，1月4日上午，澄江派出所组织民警深入企业推广反诈骗，“零距离”帮助群众普及反诈骗知识，在辖区形成“全民反诈”的良好氛围，守护好群众的“钱袋子”。

本报通讯员 王颖星 摄