

疫情防控 人人有责

头陀：打通防疫“最后一公里”

本报讯（记者 朱幼萍 通讯员 余英英）“广大群众要进一步增强自我保护意识，不前往人员密集区域，做好自我防护。”连日来，一辆辆流动宣传车穿梭在头陀镇各村和大街小巷，“防疫大喇叭”用方言形式，巡回播放疫情防控政策和

科普知识。“利用流动宣传车的优势，让疫情防控声音‘响起来’，让疫情防控措施‘动起来’，使广大群众能够及时掌握疫情真实信息，懂得如何加强自我防范，最大限度地消除疫情防控宣传‘盲区’，用最朴实的宣讲方式达到较好的防疫宣传效果，打通疫情防控宣传的‘最后一公里’。”头陀镇党委委员彭超表示。

头陀镇按照全面动员、全面部署、全面行动的原则，组织机关干部、村干部、党员、志愿者走

村入户，深入超市、农贸市场等重点点位，加强疫情防控宣传，做好中高风险地区来黄返黄人员的排摸工作，并逐户宣传新冠疫苗接种情况，助推疫苗接种形成“加速度”，全力构建疫情防控屏障。

沙埠：以“督”促“防” 筑牢疫情防线

本报讯（记者 黄一馨 通讯员 罗薇）当前，防疫形势日趋严峻，为守牢疫情防线，沙埠镇疫情防控指挥部对全镇重点场所的疫情防控工作进行督查，狠抓督查，落实落细疫情防控各项举措。

督查组采取实地查看、翻阅台账、现场询问的方式，主要针对超市、银行、农贸市场、卫生室等防疫重要点位进行了检查。在检查中发现，部分场所“小门”管控举措落实不到位、“两码”联查、测

温、戴口罩等防疫措施执行不到位。对于发现的问题，督查人员在现场要求各场所负责人立即整改，对于疫情防控工作落实不到位等问题要求主管单位立即开展执法，要求责任单位立即整改到

位。目前，沙埠镇疫情防控指挥部要求各公共场所严格落实疫情防控措施，并提醒每一位居民不能放松警惕，做好自身防护，主动配合检查，共筑疫情防控安全网。

北城：上街宣传倡导全民戴口罩

本报讯（记者 韩鸿杰 通讯员 章晓佳）“正确佩戴口罩，是对自己和他人的保护。”为积极落实“全民戴口罩”等各项疫情防控措施，全面加强防疫公益

宣传，提升广大市民的个人防护意识，日前，北城街道联合行政执法北城中队在长塘村设卡设点，针对过往群众和沿街商户开展“全民戴口罩”劝导宣传活动，

向群众和商铺店主发放口罩并提醒正确佩戴。引导群众树立“每个人都是自己健康的第一责任人”的理念，提升自我防护意识。

下阶段，北城街道还将进一步加大宣传力度，组织志愿者参与更多防疫宣传，引导广大群众自觉并正确佩戴口罩，构建全民戴口罩的健康文明新风尚。

高桥开展森林火灾隐患排查行动

本报讯（记者 许宁 通讯员 丁君健）清明节临近，高桥街道集中组织机关工作人员、森林防火员、消防员等开展森林火灾隐患排查行动。工作人员利用网络、手机短信、宣传车、横幅等方式做好森林防火宣传，积极推广植树、种草、献花等文明祭祖新方式，逐步改变烧香、燃烛、放鞭炮等传统上坟陋习，让“无烟上坟”“文明祭祖”意识深入人心，让村民重视防火工作的重要性

和山林失火的危害性。连日来，高桥街道开展森林防火大巡查，检查各村消防水泵能否正常运转，落实森林防火值班巡查、有火必报制度，确保火情信息及时、准确、规范地进行上传下达。街道和村两级严格执行巡视排查制度，通过备足灭火物资、完善应急预案、可燃物排查清理，对林区墓地、林区村庄周围、游道两侧、林内地边地堰等重点部位的可燃物，提早组织力量，采取人工割除等手段予以清理，最大限度降低可

燃物载量和林火发生概率。街道驻村干部带队对村主要山林巡守进行检查，督导有关村加强隐患排查，防患于未然，一旦发生火情，做到“打早、打小、打了”，确保清明森林防火形势安全稳定；落实专职森林防护员认真开展常态化护林巡山工作，对入山避暑或从事农活的群众进行文明劝导、宣传，阻止火种进入山林，及时发现并有效堵塞火灾防控漏洞；对各村坟头重点集中坟墓进

山口、山泉取水点、公墓区等林木聚集区域进行不间断巡查，锁定重点火灾隐患区域，进行有针对性的跟踪监督，及时发现火灾隐患及时消除。截至目前，街道工作人员共发放《森林防火禁令》宣传单1000多份，10个村级消防志愿队组建森林防火巡查组实行轮班巡守，发挥好“家门口消防队”的作用，对3个山林居民区涉及森林防火隐患较高的区域及时进行整改。



富山：古村梨花开

眼下，富山乡半山古村落的梨花竞相开放。驿道上、古桥边、庭院里，在春雨的滋润下，一簇簇白色的花朵，迎风绽放、美不胜收。本报记者 张颖 摄

我区首笔1.5亿境外美元债成功发行

本报讯（记者 陈舒心 通讯员 陶醉）3月22日，黄岩经开集团成功发行1.5亿美元高级增信债券，募集资金用于我区重点项目建设等。据了解，该债券类型为高级无抵押固息债券，发行期限三年，票面利率2.98%。这也是我区发行的首笔境外美元债。

自发行工作启动以来，经开集团高度重视，与券商、会计师事务所、评级机构、律师事务所等多家召开项目协调会，相关部门全程跟进项目进度，把握重要时间节点。债券的成功发行，标志着我区多元化融资渠道取得了突破性进展，充分体现了平安银行、北京银行、江苏银行、厦门国际银行、兴业银行等金融机构对黄岩经开集团的高度认可和对未来发展的信心。

澄江：劳模工匠为企业员工“充电”

本报讯（记者 蒋奇军）近日，澄江街道小微园区党群服务中心联合浙江艾彼科技股份有限公司开展劳模工匠技术服务活动。

工提供一个学习的平台，为企业培养更多的技术人才。”浙江艾彼科技股份有限公司总经理闫志学表示。

此次培训主要针对园区内模具企业的设计人员，旨在提高他们的技能水平。培训邀请了从事模具设计18年的“浙江工匠”“台州市劳模”俞小科就模具设计中常见问题的避免及滑块、水路、斜顶设计等方面重点为公司注塑模具设计人员展开讲解。浙江艾彼科技股份有限公司作为省级高新技术企业，十分重视职工的技能提升和培养。公司根据新员工的特长，针对性开展“培养计划”，使其有所进步和提升，极大地拓宽了晋升的渠道。“鉴于当前的经济形势，结合模具行业目前的现状，我们组织了这样一个培训活动。主要还是为员

“通过老师的讲解，实际上把我们在模具设计当中遇到的一些问题，还有容易疏忽的细节进行了讲解，提升了我们设计能力。”浙江艾彼科技股份有限公司员工韩子胜告诉记者。从2019年开始，澄江街道小微园区党群服务中心通过开展技能培训、讲座等提高园区职工的整体素质和水平，更好地为企业高质量发展服务，截至目前，共举办了62期培训，参与人员约2000人次。此外，该中心始终坚持“党建引领服务”，通过定期举办读书分享会等活动，打造开放共享的线上线下技能提升平台，引导职工互帮互学，实现自我教育、自我提升。

“五水共治”在行动

清理河道正当时 水清岸绿景色美



连日来，我区开展城区主要河道河面保洁，由黄岩大环环境有限公司负责落实，区环境卫生服务中心监管。其中东官河、南官河、西江河每日出动河道保洁船4艘、保洁员13人，通过人船结合的方式，开展快速、全面的打捞；九峰河、闸上河因河道狭

窄，只能安排2名保洁员在岸边以人工打捞的方式清理水面漂浮垃圾。据悉，春季主要以落花落叶、水生植物等杂物为主，保洁人员每日在河面进行不少于8小时的循环作业，日均打捞量约0.5吨。目前，河道垃圾明显减少，为市民们营造了良好的环境。

科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

生病得忌口？这三种忌口方式“得不偿失”

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者们会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。

其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口，反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区，就是典型的错误观念。

误区一：血脂高忌肉类
目前血脂高的人很多，为了控血脂，有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实，这不但对疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。动物性食品是蛋白质、矿物

质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。
营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食品，肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉，吃禽肉时要去皮。同时注意，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。
适当吃鱼肉可获得有益的ω-3脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，无其他特殊禁忌的话，平均每天可吃水产类40-75克（生重）。
误区二：感冒忌鸡蛋
很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则会加重病情。其实，这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。
相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。但要注意，做法要清淡一些。
误区三：糖尿病忌水果
水果是一类非常健康、非常好的食物，水果里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。
有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常波动，当务之急是控制血糖，最好先不要食用水果。
如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7.0%以下，满足这三个条件时是可以食用水果的。
糖尿病患者每天可吃净重150-200克的水果，常见水果中，西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等，含糖量相对较少。
当然，安全起见，可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，并找到适合自己的水果。
(来源：北京青年报)

关于销户用户预收电费退费的公告

尊敬的电力用户：
为充分保证您个人财产不受损失，国网浙江省电力有限公司台州市黄岩区供电公司2010年7月—2019年3月期间辖区内已销户电力用户的预收电费开展清退工作，现将有关事项通知如下：
一、需携带资料
1、自然人客户：需提供销户户主身份证、收款账户信息（银行账户名、银行账号、开户行名称）。
2、非自然人客户：需提供销户户名对应的营业执照、法人身份证、公司收款账户信息（银行账户名、银行账号、开户行名称），如经办人办理，还需提供经办人身份证及授权委托书。
二、办理期限
自本公告发布之日起30日内前往就近供电营业厅办理。
三、其他事项
请符合情况的用户（清单详见附件）携带资料及时前往就近营业厅办理退费手续。如有疑问，敬请拨打电话0576-84272511或咨询当地营业厅。
附件：详见以下网址 http://www.zjhy.gov.cn/art/2022/3/23/art_1639045_59040700.html
国网浙江省电力有限公司台州市黄岩区供电公司
2022年3月21日

《今日黄岩》广告热线：84767887