

“执法蓝”守护城市夜间安宁

本报讯（记者 杨雨洁 通讯员 张霖）“我家附近的工地晚上施工的声音很响，吵得我们睡不了一个安稳觉，你们什么时候过来看一下？”日前，区综合行政执法局机动中队接到不少群众的投诉举报，称家附近的工地每天晚上10时之后还在施工，严重影响居民休息。

不少建筑工地为了避开高温作业，确保施工进度，选择延长夜间施工时间。不过，此项举措却影响了工地附近居民的正常休息，夜间噪音“不加节制”，一度变成了“扰民工程”。为此，区综合行政执法局积极开展夜间噪音扰民专项整治行动，全力营造文明、安宁的人居环境。

区综合行政执法局机动中队挨个走访了正在施工阶段的工地，要求各工地严格按照规范施工，严禁夜间噪声扰民。同时，联系了相关专业噪声检测机构对被举报的工地进行噪声检测，对检测结果超标的工地进行立案处罚。

“我们会联系第三方机构对被举报的工地进行噪声检测，他们有专业

的设备可以测噪声，确定噪声值是否超标。如果超标了，我们就会进行处理。”区综合行政执法局机动中队副队长徐道仁说。

下一步，区综合行政执法局将继续深入开展夜间噪音扰民整治行动，严厉查处城市夜间噪声污染违法行为，营造安静、舒适、文明、和谐的人居环境，守护群众夜间安宁。

冬病夏治正当时 市民热衷“三伏贴”

本报讯（记者 缪安娜 实习生 李逸阳）随着三伏天的到来，一年中气温最高且潮湿、闷热的日子也拉开了序幕。按照传统中医理论，三伏天正是冬病夏治的最佳时机，今年三伏天天长达40天。

近日，在区中医院治疗室，不少市民前来贴“三伏贴”。市民蒋阿姨说，医生熟练地为他们贴上“三伏贴”。

前来贴“三伏贴”的蒋女士今年70多岁，一到冬天，身体就有很多不适。贴了十一年的“三伏贴”，如今身体抵抗力变好了，许多毛病也没有了。

“我贴了‘三伏贴’后，气管炎好了，感冒也少了，现在打空调也不咳嗽了。”三伏贴是真的有用，我年年都贴。”市民蒋女士说。“今年，天气比较炎热，我自己中暑了很多次，刚好有加中医院医生的微信，看到朋友圈在发有关‘三伏贴’的内容，感觉看上去挺好的，就想过来尝试一下。”市民任女士说。

此外，不少家长也带着孩子前来贴“三伏贴”。“我们家孩子膝盖、颈椎都不舒服，您看，怎么贴比较合适呀？”“根据你说的症状，我们会贴在合适的位置。”现场的医生一边给孩

子贴敷，一边跟家长交谈。“一次给孩子贴2到4个小时就可以，在这个过程中一定要注意观察孩子的皮肤，如果出现发红、发痒，有灼烧感，要及时取下来。”医生嘱咐道。

近年来，随着市民“治未病”的预防意识提升，贴敷“三伏贴”者逐年增多。据了解，在每年“头伏”“中伏”“末伏”期间，用特定的中药在特定的穴位上进行贴敷，一般10天贴一次，直到出伏。

“三伏贴，是冬病夏治的一种方法，主要用于治疗某些在冬季容易发病或加重的疾病，增强抵抗力。包括呼吸系统的慢性支气管炎、支气管哮喘、胃肠系统的慢性胃炎、慢性肠炎，还有痛症的椎间盘突出以及妇科的宫寒、痛经等等。”区中医院针灸推拿科主任孙星标说。

医生提醒，在贴敷期间，不要游泳，尽量减少活动和汗液流出，谨防受凉和感冒，不要待在空调房或对着风扇吹，少吃冰冻食品，不吃海鲜等易过敏、易发性食物，同时减少肥腻、辛辣食物的摄入。贴敷不消耗体能，且能增强免疫力。贴敷者在饮食上不需要进行温补。病情不稳定者，可配合医生进行系列治疗。

第四届柔川旅游文化节将于7月30日拉开帷幕

本报讯（记者 叶雨昕 通讯员 杨萍 葛奕萱）记者从7月28日下午召开的2022“山野风凉 川柔不息”第四届柔川旅游文化节活动新闻发布会上获悉，2022柔川旅游文化节暨“悠享屿头”文旅共富联盟启动仪式将于7月30日晚7时在屿头乡沙滩老街举行。

据了解，此次旅游文化节将从7月延续到8月，文化节期间将设风情市集、荷花夜宴、手作课堂、夏日嬉水、浪漫萤火等节目，还将开展“共享老街”计划和“布袋山古村落唤醒”计划交流会，届时游客们可以通过旅游宣传折页上的手绘地图，解锁更多屿头“打卡地”，跟随旅游路线，充分享受柔川逸趣和屿头风情。同时，由涵盖景区、民宿、农家

乐、农特产销售等20多家本土商户共同成立的悠享屿头文旅共富联盟将会推出五条集吃住行于一体的全域旅游特色路线。

近年来，屿头乡以发展农旅、文旅、商旅三条路径为主线，推动全域风貌提升以及柔川景区扩容提升，沙滩村和两岸村作为柔川景区的核心区块，实现了快速发展，村集体经

济收入也有了明显增长。据介绍，自2017年以来，柔川旅游文化节已成功举办了三届，每一届均吸引游客上万人，促进农村农民增收百万元。此次旅游文化节的举办将进一步打响屿头旅游品牌，吸引更多游客到屿头游玩，从而带动全域经济发展，助力我区全面建设共同富裕区域标杆。

“爱的抱抱”小女孩献唱消防员叔叔

本报讯（记者 朱幼萍 通讯员 何仲斐）“爱你孤身走暗巷，爱你不跪的模样，爱你对峙过绝望，不肯哭一场……”近日，在区消防救援大队，6岁小女孩朵朵（化名）用稚嫩的声音唱了一首自己最喜欢的歌《孤勇者》，献给消防员叔叔王佳健。在孩子心中，消防员叔叔就是歌词里不怕困难、乘风破浪的“英雄”。

刻，正是消防员叔叔的及时出现和救援，才让她摆脱困境，而之后的“爱的抱抱”更是充满浓浓温情。事情发生在7月18日上午11时15分左右，在北城街道黄土岭村，小女孩朵朵（化名）在骑自行车时不慎卡住了脚，消防救援人员第一时间赶到现场救援，面对着充满恐惧而不断哭泣的孩子，王佳健一边安慰孩子，一边以最快速度救援。随着“咔嚓”一声，套脚的链条被剪断了。面对着救人的“英雄叔叔”，虽然还带着哭腔，小女孩立即伸出双手要消防员叔叔抱抱。

随后，“消防员叔叔抱抱”的温暖瞬间被“人民日报抖音”“人民日报视频号”“新华社微博”“中国消防抖音”“中国蓝新闻蓝媒号”“美丽浙江抖音”“浙江消防抖音”等平台大量转发，最高点击量超100万次。网友们纷纷表示：“太暖了”“这是小朋友撒娇式的感恩”“感谢消防员叔叔为我们负重前行”等等。

正是这个“爱的抱抱”让普通群众与消防员的情谊更进一步，才有了开头的一幕。献锦旗、唱歌、向消

防员叔叔敬礼后，朵朵（化名）还换上了儿童版的消防服、戴上消防帽，俨然成了一名“小小消防员”。在消防员叔叔的带领下，她参观了消防体验馆、活动室，各类消防执勤车辆，并体验了救援的消防车。消防灭火器、水枪、空气呼吸器等装备，都让她感到特别新奇，消防员叔叔赠送给她的一辆消防车模型，更是让她爱不释手。“消防员叔叔是我们的‘大英雄’！”离别之际，朵朵（化名）再一次扑进消防员叔叔的怀抱，依依不舍……

规范公共数据管理 激发数据创新活力

区财政局组织学习《浙江省公共数据条例》

本报讯（通讯员 刘慧珊）7月27日上午，区财政局召开会议专题学习《浙江省公共数据条例》。

《浙江省公共数据条例》于2022年1月21日经省十三届人大六次会议表决通过，已于2022年3月1日起施行。该《条例》是全国首部以公共数据为主题的法规，也是保障我省数字化改革的基础性法规，具有全国引领性和浙江辨识度。《条例》共八章五十一条，从明确公共数据定义范围、平台建设规范、收集归集规则、共享开放机制、授权运营制度、安全管理规范等方面对公共数据发展和管理作出具体规定。主要有三大创新，分别为公共数据的范围从政府机关拓展到党政机关、企事业单位和公共服务运营单位，公

共数据的利用从数据共享、数据开放拓展到数据授权运营以及对不履行或不正确履行公共数据相关要求的从行政考核层面提升到法律责任层面。

当天，区数字财政中心工作人员杨帆从立法背景和重点条文两个方面对《条例》进行详细解读，带领大家一起深入学习《条例》精神。

下一阶段，该局将继续广泛学习宣传《条例》，把落实《条例》作为推进数字化改革的重要抓手，熟练运用并指导解决当前数字化改革中的难点堵点问题，推进公共数据资源高效配置，促进公共数据充分共享、有序开放和安全利用，为我区数字化改革提供强大动力和法治保障，推进区域治理体系和治理能力现代化。



为绿化植物“解渴降温”

持续高温天气给公园及道路绿化植物生长带来了一场“渴”不容缓的“烤”验，7月26日下午，在院桥镇山水泾公园里，园林工人正在为烈日下的花草树木浇水“解渴”，确保花草树木安然度夏。

本报通讯员 金曼春 摄

最美黄岩人

符希文：做家乡历史文化的传播者

■本报记者 黄一馨 实习生 王安琪

符希文是北城街道杜家村文化礼堂的管理员，几十年来一直致力于翠屏山历史文化以及杜范事迹的传播。他常年坚持义务打扫杜范纪念馆清献堂，并为前来翠屏山寻访历史足迹的文人墨客进行免费讲解，爬山带路。虽已是古稀之年，但他一直努力在做家乡历史文化传播者，用自己的热情与力量为黄岩的宋韵文化添砖加瓦。

符希文从小便喜爱读书写字，小时候由于家里经济条件不好，他小学毕业之后便没有再上学，帮着父母一起种地，但他对知识的渴望与求知的执着依然热切，从中华五千年的历史到古今中外的各种趣事都深深地吸引着它。“小时候做梦梦到自己去读初中了，高兴得不想醒来。”他笑着说。17岁时，为了学习初中的知识，他独自一人骑了一个多小时的自行车去路桥的新华书店买初中的课本，晚上回家点着蜡烛和煤油灯学习到深夜。除此之外，他也酷爱看古代小说与名著，家里没有多余的钱支持他，他便努力打零工、做杂活，一分一分攒起来去买书，自己的书看完后就向朋友们借阅，无论是什么内容总能让他孜孜不倦。他说：“人可以没有文凭，但不能没有知识。”

符希文虽然文化水平不高，但在阅读过程中遇到的疑难问题从未让他停下探索求知的脚步。“活到老，学到老。”这是符希文最常提到的一句话，他表示，年轻人一定要肯学习、多学习，并且坚持学习。除了阅读，符希文也一直坚持写文章并向各杂志报刊投稿，让他印象深刻的是在2016年，他在稿花报刊登了《丞相故里——杜家村》一文，这篇文章共有一万多字，向杜家村外的人介绍了关于杜家村的故事，让更多的人了解杜家村与南宋文化的渊源。写这篇文章花

费了他不少时间，一些晦涩难懂的词句也让他犯难，但他想方设法查字典、查资料，最终啃下了这块“硬骨头”。“我觉得我们杜家村的文化底蕴是非常浓厚的，但可能许多外面的人都不知道这里，比较可惜，所以我想着一定要尽量把杜家村的文化传播出去。”符希文说。

随着越来越多的人了解并喜爱宋韵文化，每年都会好多人前往杜家村参观，加入历史学会后的符希文仍然热衷于陪同外来研究者或是来游玩的游客，每一次陪同考察都需要上山下山来回两个多小时，符希文却从不对此感到疲倦。“作为杜家村人，看到有客从远方来，我心里是很高兴的。虽然每次都是走差不多的路线，但每次都会有不同的收获。”符希文笑着说道。有一次，抗元英雄杜浒的后裔杜伯基专程从广州赶来追寻祖先的足迹，“他第一次来，不知道该去哪里看，我刚好碰到了他，就做了导游，带着他四处走走。”谈起这次经历，符希文眼神里露出光彩。

多年来，符希文坚守初心，以挖掘、传播杜家村历史文化为己任。他最大的愿望就是让更多的人了解家乡的文化，为家乡文化的保护开发尽一份微薄之力。

走进杜家村文化礼堂，就看到一位老人正在仔细擦拭一张木质讲台，这位老人便是符希文。符希文今年虽已有70周岁，但依旧精神矍铄，笑容开怀。他曾是该村的“清献堂”爱国教育基地的讲解员，自2015年起，他便成为了杜家村文化礼堂的管理员。这个文化礼堂与该村出过的一个名人有关，这位名人就是黄岩历史上官位最高且品格高尚的杜范，在钟灵毓秀、英才辈出的黄岩历史人物图谱中，南宋贤相杜范绝对是最受关注的历史名人之一。在这间古色古香的房子里，四周悬挂着不少有关杜范的文字和图画，既有描绘杜范领兵抵抗外敌入侵的场景，也有记载他体恤爱民的趣事。而说起杜范，符希文对他的事迹可谓如数家珍。“南宋的时候宰相出在我们杜家村，所以我身为杜家

村人，也感觉很光荣。”符希文说。文化礼堂里有一间狭小简陋的房间，那是符希文平时的办公室，书桌上放着几本书、几支毛笔，以及一本厚厚的字典，“平时把该做的事情做完了，我就喜欢在这看看书，练练书法，碰到看不懂的字就查字典。”符希文告诉记者。

健康小知识

小众奶占领市场，它们真的比牛奶好吗？

最近几年，骆驼奶、娟姗奶、燕麦奶等小众奶火爆朋友圈，不少商家在宣传时也说其营养好、接近人乳，更容易消化、吸收之类的作用。这些小众奶的营养如何？真的比牛奶好吗？是否值得购买呢？

1. 骆驼奶营养成分与牛奶差不多，不能给1岁以内婴儿喝。很多商家说，骆驼奶“富含其他乳中所缺乏的活性因子”“增强人体免疫力”，营养完爆牛奶，接近母乳，更适合婴幼儿。但事实完全不是如此。从营养分析来看，骆驼奶的成分与我们平时喝的牛奶其实差不多，虽然个别营养素含量，比如蛋白质、钙、脂肪等，稍有差异，但从整体来看，这点差异几乎可以忽略不计。至于说它比母乳还好、更适合宝宝，就完全是忽悠了。实际上，骆驼奶跟人类母乳有很大差异，不能直接给1岁以内的婴幼儿喝。比如，人类母乳的蛋白质中，酪蛋白和乳清蛋白的比例约为1:2，而骆驼奶这个比例大约是4:1。人类母乳中乳糖含量约是6.6%，而骆驼奶等其他奶通常只有4.5%-5%之间。所以，骆驼奶算是一种不错的动物奶，但并不见得比牛奶好多少。

2. 娟姗奶“高贵”？只是表象。娟姗奶，经常被商家说成是“高端”“奶中皇后”，其实这些都只是表象。所谓娟姗奶，就是娟姗牛产的奶。我们平时喝的牛奶主要是来自“黑白花奶牛”，大家经常在各大电视、网络上看到的奶牛就是它，它的名字叫——荷斯坦牛。

相比普通荷斯坦牛，娟姗牛的奶的特点是乳质浓厚，乳脂、乳蛋白含量均高于普通奶牛，乳脂率可以达到4.6%，要知道我

们平时喝的普通牛奶一般只有3.6%的脂肪含量，娟姗奶的蛋白质含量也更高。所以，娟姗牛产的奶非常适合用来制作黄油、奶油、奶酪等产品。

但从日常饮用获得营养角度，娟姗奶并不会比普通牛奶高多少，毕竟一天也就喝1-2杯牛奶，蛋白质和脂肪的差异也就几克，在每天总体的饮食中，就算不上多大差异了。

3. 燕麦奶本质不是奶，营养比牛奶差一些。燕麦奶就是燕麦浆做成的植物饮品，本质并不是奶，只是质地和外观跟奶看上去比较像，所以被人们称作是燕麦“奶”。从营养角度，燕麦奶所含的B族维生素、矿物质和膳食纤维都算比较丰富，但对比牛奶，燕麦奶还是要差一些。

比如，燕麦奶的蛋白质含量相对较高，但是仍然比牛奶和豆奶要少。而燕麦奶中的钙含量和吸收率就都要比牛奶差很多。所以燕麦奶也并不能完全替代牛奶。

燕麦奶的特点就是不含乳糖，可以作为乳糖不耐人群的一个替代选择。但是现在市场上的酸奶、奶酪、舒化奶等牛奶制品也不含乳糖，也完全可以作为乳糖不耐人群的选择。

从营养角度，这些小众奶并不会更好，也不会有更多的健康功效。我们也没必要因为一些所谓的营养功能就花大价钱去买，省下来的钱吃点肉、蛋、蔬菜等食物，让自己做到均衡饮食也能达到一样的健康目的。

当然对于大部分消费者来说，首选应该还是性价比最高的牛奶和奶制品。不管是哪一种奶，它都可以作为健康膳食的一部分，只要你愿意，看哪个顺眼就挑哪个吧。

（来源：人民健康网）