

品味传统文化魅力 宁溪举行首届城市艺术节

本报讯（记者 缪安娜 见习记者 周心远 通讯员 应丽娟）近日，宁溪镇在浙江台州金山陵酒业有限公司举行首届城市艺术节，体验非遗文化精髓。

当天，20多名游客参观了金山陵展览馆、金山陵“酒银行”、酒厂的老街巷等，大家在工作人员的指导下亲手制作了酒酿。“今天这个活动蛮好玩的，亲身体会了酒酿的制作过程，感受到了非遗文化的魅力。”游客陈依斐说。

据了解，浙江台州金山陵酒业有限公司现有生产基地18余亩，年产量5000余吨，产值近亿元。洞窖储藏有4000余吨年份酒，被誉为台州“茅台”。为传承该技艺，该公司还设有免费体验馆、研学基地，开放生产基地，可以接待市内外团体和游客，每年来这里学习、观摩、体验的人数超过40000人，是浙江省工业旅游示范基地。

“如何让非遗技艺更好地传承下来，品质是关键。”浙江台州金山陵酒

业有限公司董事长陈怀军说，“宁溪传统糟烧酿酒技艺入选第六批省级非遗名录推荐项目，是十分不易的。接下来，我们在做传统糟烧酿酒时，要精耕细作，把品质做好、把品牌做响，把非遗传承下去，打造百年企业。”

近年来，宁溪镇和区文广旅体局一直致力传承弘扬宁溪传统糟烧酿酒技艺，建立宁溪传统糟烧酿酒技艺保护传承领导小组，为宁溪传统糟烧酿酒技艺的传承、保护提供

资金保障；聘请专家、学者，为传统糟烧技艺得到进一步保护提供技术力量；建立传统糟烧展示中心，为展示宁溪传统糟烧酿酒技术流程提供场地。

据了解，宁溪镇举办首次城市艺术节旨在进一步宣传展示宁溪镇特色文化，希望通过此次活动，传播非遗文化，让更多人体验传统制作工艺的过程，感受传统文化的魅力。

艺术节期间，宁溪镇还举行了柿子节活动，展示当地的柿子文化。

大寺基雾凇美如画



本报讯（记者 施佳丽 通讯员 章秋波 李柯焯）12月1日，受寒潮影响，我区大寺基林场迎来了今冬的第一场雾凇。大寺基地处浙南山区，为括苍山之余脉，群山怀抱，峰峦绵延，平均海拔约900米，最高峰海拔达1295米。

举目远眺，漫山遍野银装素裹，古树苍松都被装点成“玉树琼花”，在阳光照耀下，显得格外透亮

皎洁，晶莹剔透的树挂与地面上的积雪相互映衬，万物尽显一番纯净之美。

据悉，雾凇非冰非雪，是低温时空气中水汽直接凝华，或过冷雾滴直接冻结在物体上的乳白色冰晶沉积物。它的形成需要温度、湿度、风力、风向等诸多条件合理匹配才能生成，是难得的自然奇观，俗称冰花、树挂等。

我区开展“学习二十大 家兴国安宁”系列分享会

本报讯（记者 缪安娜 实习记者 牟蝶影）近日，区委两新工委、区总工会、团区委、区妇联、新前街道、黄岩智能模具小镇等单位组织开展“学习二十大 家兴国安宁”——暨“乐分享·共成长”家庭教育系列分享会，帮助广大家庭化解日常教育难题，营造健康、和谐、幸福的家庭教育

环境。分享会上，区家庭教育研究会会长林萍以《了解性格 轻松育儿》为题，进行了家庭教育理念的分享。通过体验、互动的方式，从如何了解自己情绪、如何读懂孩子的情绪、如何与孩子沟通等方面，紧扣不同阶段、不同教育方向和目标以

及不同特点，向在场家长分享了实用的亲子沟通方法和技巧。林萍语言幽默生动，通俗易懂，与家长频繁互动，并解答了关于家庭教育的一些疑问，精彩的分享赢得阵阵热烈掌声。

“通过上午的学习，我更深入地了解到自己的性格，在今后的生活

中不管对孩子还是对家庭多一点耐心，多一点用心，平时生活多一点鼓励，多一点夸奖，这样我们的家庭氛围才能积极向上，更加的和睦。”新前街道杏北村村民毕晨虹说。

随后，还进行了党的二十大知识抢答。

深入一线“望闻问切”推动市场健康发展

区房地产事务中心走访调研房地产开发企业

本报讯（通讯员 陈宇博）近日，为全面了解房地产开发企业发展情况，进一步助企纾困，促进房地产市场平稳健康发展，区房地产事务中心组织人员对我区房地产项目开展实地走访调研。

调研组一行先后来到方远·天河辰山、绿城·春和景庐等项目售楼中心，实地查看了项目建设规划模型，详细了解各售楼中心的防疫措施落实、项目规划和市场销售等情况，查看是否按规定公示“一房一

价”和商品房预售许可证等证件，有无严格落实场所小门“一扫三查”等措施。

调研过程中，调研组与开发企业负责人就日常运营、发展难点及今后市场预期进行交流探讨，询问企业在开发建设、市场销售过程中存在的困难和问题，充分听取他们的诉求和对今后市场发展的意见建议。调研组对项目资金安全、住宅交付时间和质量、销售服务规范等重点情况进行强调，明确要求要落实安全生产主体责任，保证资金链健康，房屋品质可靠，宣传信息真实。

根据现阶段发展情况，调研组要求房地产开发企业，坚定市场信心，准确把握发展方向，打造功能完善、配套齐备、生活便利的高品质项目；要切实落实工期、质量双保证，稳定公众预期，维护群众利益；要努力开阔经营思路，加强项目特色宣传，多渠道拓宽客源；要积极承担企业社会责任，维护住房消费者合法权益，认真落实“保交房、稳民

生”要求，推动黄岩房地产市场平稳健康发展。

通过此次调研，进一步梳理了我区房地产市场整体发展变化情况，及时掌握了新的市场机会和问题。接下来，区房地产事务中心将着眼房地产项目发展中的重点、难点问题，切实增强服务意识，及时深入一线，做好沟通协调，搭建好市场变化和政策响应之间的桥梁，为我区房地产市场调控提供决策依据。



环卫工人搬新家

近日，原先住在黄岩南门环卫工人之家的35户环卫工人收拾行李搬往新家。来自区综合行政执法局环境卫生服务中心和黄岩大环境有限公司的党员志愿者队伍也纷纷前来帮助工人们搬家。新环卫工人之家位于南城街道印山路，有夫妻房与单人间两种房型，均为一室一厅格局，且配备完善的卫浴设施。宿舍一楼设厨房专区，厨电设备齐全，工人们可按房间号对号使用。

本报通讯员 张奕玖 摄

健康黄岩

实用！保住你的膝关节，就这样养护

俗话说“人老腿先老”，膝盖开始隐隐作痛；无缘无故就“发软”……这些迹象让人开始感受到了岁月留下的痕迹。如果不加以重视，可能会进一步引发更严重的疼痛，发作起来的时候，别说出门溜溜弯，就连日常蹲个厕所都成难事。怎样延长关节的使用寿命？到底“省着用”才好，还是“越不用越好”？中医骨科专家提醒你：养护膝关节，宜早不宜迟。记者请广东省中医院骨科林定坤教授团队来为大家分享一些实用的养护方法，帮助大家在日常生活中做好膝关节的保养。

吃：富含胶原蛋白的鱼胶

在广东省名中医林定坤教授看来，骨关节病，很多时候是从软骨损伤开始的，而常吃富含胶原蛋白的食物有助于修复软骨损伤。鱼胶的主要成分为胶原蛋白，含有许多钙质，具有健脾补肾、滋养筋脉的功效，对软骨修复具有一定的促

进作用，有益于膝关节的养护。

鱼胶糯米粥

材料：鱼胶10克；糯米40克；枸杞5克；红枣3枚；红糖、生姜适量。

做法

- 1.鱼胶泡软、切块备用；
- 2.水开后放入糯米；
- 3.再下鱼胶、红枣和红糖熬煮；
- 4.粥煮好后，放枸杞。

灸：雷火灸

从中医角度来看，膝关节的疾病，除了少部分暴力因素外，多因受到风、寒、湿而发病。雷火灸是一种用于风寒湿所致各种痹症的一种中医特色疗法。通过雷火灸药物和热力作用在相应的穴位上，激发经气，促使局部皮肤毛孔开放，帮助减轻关节肿胀、疼痛的情况，提高关节的活动度。

熟悉灸法、家里“装备”齐全的中医爱好者可以在确保安全的条件下尝试灸法，普通人则不妨定期

前往中医院针灸科、传统疗法等科室接受雷火灸。

动：仰卧凌空直蹬腿

林定坤教授推荐的“仰卧凌空直蹬腿”这个练习动作，可以锻炼膝关节，简单易学，躺在床上就能做。在做的过程，它不会损伤膝关节，同时还有助于滑利关节。在关节增生的情况下，运动过程中发出的“咔嚓响”，也并不代表磨损，而是关节在滑动的过程中发出的正常响声，越活动关节会越来越灵活，动作也会慢慢地更加自如。

动作要领：

- 1.平躺在床上，双脚并拢，脚背勾起；
- 2.吸气，一左一右交替蹬腿；
- 3.注意每一次蹬腿时均需保持膝关节最大程度伸直，以及脚背上勾；
- 4.保持平稳呼吸，蹬腿结束后，缓缓放下，以双腿与床面接触不发

出声音为标准；

一左一右蹬腿为两次动作，早、晚各练100次，动作熟练后，练习量可增加到早晚各连续练习200到300次，每天共练习500次，循序渐进，量力而行。

除了仰卧凌空直蹬腿外，能够帮助膝关节在减少撞击、强化肌力、屈伸自如的情况下多活动的运动，就是好的锻炼方式，例如游泳对膝关节也有强健作用。

小贴士：热门运动要根据自身情况选择。

慢跑：膝盖持续受力，关节震荡较大，膝关节疾病发作期不建议选择。

广场舞：多跳跃、下蹲动作，膝关节摩擦频率高，适合体重较轻、肌肉强健者。

太极：没有锻炼基础的人，半蹲动作易损伤关节，初学时，应先练站桩。

（来源：广州日报）

五水共治在行动

南城：党员巡河助力治水

本报讯（通讯员 郑柏萌）近日，南城街道山前村40余名党员志愿者手持扫帚、簸箕，仔细清扫了新桥头河、小里沟桥等4条主要河道的河岸。在开展巡查过程中，党员们不仅做到脚到、手到，而且嘴到，遇到住在河岸边的居民，就跟他们聊聊治水护水的重要性。

“村里党员们主动加入每周一次的巡河行动中，我们都希望村里的河流更清、河岸更绿。”山前村党委书记、村委会主任张胜荣说。在巡河队员的宣传劝说之下，村民们保护环境的意识也变强了，在党员带领下不少村民也加入治水队伍中。每次巡河后，“党员巡河队”还会列出“巡河汇总表”，总结一周一次巡河行动的具体成果。

为扎实推进“五水共治”，提升河道污染整治成效，像这样的“党员巡河队”在南城街道共有12支，帮助做好已整治河道的巡查日常维护工作。

该街道五水办工作人员介绍说：“至今，我们街道的‘党员巡河队’成员已发展到1100多人。党员们在自己居住的村庄开展河道巡查工作，有着独特的优势。他们通过每周一次的巡查，能够及时发现新增河道污染所在，能够随时制止与‘友情提醒’不文明村民乱扔倒行为，这相当于在河道边上安上温馨的‘放大镜’和‘提示器’。”

截至目前，该街道共巡河9800米，发现排污口12个，垃圾堆放5处，制止垃圾乱倾倒行为20余起。

网破损、错接、漏接、混接等隐患问题是否已整改到位。

同时，工作人员还给附近的住户分发了“污水零直排”和“五水共治”的宣传册，呼吁广大群众共同参与环境保护，节水护水的活动中来。下一步，东城街道将定期开展污水零直排工作“回头看”，发现问题立整改，确保长效管理工作落实到位。

工作人员对九峰新村等雨污水分流情况进行检查，通过实地翻看雨污水井内水质情况等，检查管