

# 九峰景区:冬日枫叶别样红 正是赏枫好时节

本报讯(记者 黄一馨 通讯员 叶晨)进入深冬时节,九峰景区的枫叶也进入了最佳观赏期,红枫艳丽的色彩在风中渲染开来,令人沉醉,引得市民游客络绎不绝前来观赏。

走入景区内放眼望去,远远的就能看到那一片美不胜收的枫树林。园内的红枫亭已是层林尽染,一片片红枫在冬日阳光的照耀下,静落一地的灿烂,绚烂耀眼,游人穿梭其间,或拍照或观赏,这片火红让大家忘记了冬的寒冷,步入其中更觉得温暖和惬意。“这个时候红枫是非常美丽的,所以我们几个朋友就约着一起来打卡拍照,看到红枫心情也舒畅起来了。”市民王女士说。

一株株生意盎然的枫树,尽情地展

放着生命的诗意,蓝天下的一抹鲜红,像一幅油画。中国民俗摄影协会会员潘兴来是红枫的忠实粉丝,每年的冬季,他都会约上协会里的好友齐聚红枫亭,用镜头定格这绚丽的美景,算上今年,已坚持了七个年头。“红枫对我好像有种魔力,我是非常痴迷于红枫。特别是在这个季节,很让人陶醉。红枫带给我们的美是不容易的,我们要非常珍惜它。”潘兴来告诉记者。

红枫是一种非常美丽的观叶树种,其叶形优美,红色鲜艳持久,错落有致,树姿美观。冬天是红枫的主场,许多市民表示,趁着晴好天气,与三两好友携伴出游,与枫叶来一场冬日的邂逅,感受这场美丽的视觉盛宴,是短途游的不错选择。



# “健康与幸福同在 儿童康复浙江行”行动在黄开展

本报讯(记者 杨培焯)12月9日,由浙江省康复医学会儿童康复专业委员会、台州市第一人民医院组织开展的“健康与幸福同在 儿童康复浙江行”行动首站在黄岩朗高康复医疗中心举行。

孤独症儿童被称为“星星的孩子”,他们与普通孩子有些不同,总是沉浸在自己的小世界中,不喜欢被别人打扰,他们有着自己独特的与世界交流的方式,旁人很难走进他们的内心。多数的孤独症儿童存在社交功能障碍、语言发育迟缓、行为刻板、兴趣狭隘、发出无意识的声音等。

此次讲座邀请了浙江省康复医学会儿童康复专业委员会名誉主任委员陈翔、浙江省康复医学会儿童康复专委会常委陈天聪。两位教授向大家普及了孤独症,介绍了对孤独症儿童进行评估与康复的方法,以及针对特殊儿童的感觉统合训练。

陈翔表示,举行此次活动是为了

帮助孤独症家庭正确认识孤独症,树立科学防治理念,帮助家长链接当地资源,同时提高基层医生、护理人员及相关工作者的专业水平。

通过此次行动,相关工作者、志愿者、家长得到了专业有效的康复指导,更多需要相关治疗的儿童能得到及时有效的康复机会。

在随后的义诊活动中,医生们温柔地为小患者服务,耐心细致地为前来咨询的儿童家长答疑解惑。义诊活动持续了一个多小时,受到了大家的广泛好评。

“本次讲座让大家收获良多,了解到了孤独症康复和及时干预的重要性,希望以后能多开展类似活动。”朗高康复医疗中心儿童部业务主管何宇说。

据悉,该活动将先后深入我市各区县,旨在呼吁社会各界关注孤独症患者及其家庭,积极主动地帮助孤独症儿童融入社会,进一步创建和谐共处的社会环境。



# 学习二十大 勇担新使命

近日,黄岩公安分局组织民辅警学习党的二十大精神。大家认真听讲、看展板、做笔记,纷纷表示要践行对党忠诚、服务人民、执法公正、纪律严明总要求,切实履行党和人民赋予的新时代使命任务,矢志不渝做新时代中国特色社会主义事业的坚定建设者、捍卫者,以更加饱满的热情和昂扬的斗志投入本职工作。

本报通讯员 吴娟燕 摄

# 本周阳光回归 “零下”气温来袭

本报讯(记者 韩鸿杰)本周,期盼已久的阳光终于回归,12月12日,黄岩九峰公园里,色彩斑斓,层林尽染。市民在园内锻炼,赏景,拍照,尽享初冬的绚烂美景。

但是伴随阳光一起来的还有冷空气。周内,我区将受到多股冷空气影响,13至14日以及16日至18日两股冷空气的到访,都会让最低气温再下一个台阶,届时最高气温将回到个位数,本周末最低气温将首次突破零度,我区正式进入“零下时代”。

本周我区两头晴中间雨,周五起

强冷空气影响气温大幅下降。预计周四受暖湿气流影响,多云转阴有小雨;周五阴有小雨,后半夜到周六早晨有短时雨夹雪,山区有雨夹雪或雪;周内其他时段以多云为主。受强冷空气南下影响,周五到周日我区有一次明显降温,6~8级偏北大风过程。周日早晨气温较低:-1至-3℃有冰冻,西部地区-3至-5℃有冰冻或严重冰冻,高海拔山区-6至-8℃有严重冰冻。

区气象部门提醒,寒冷即将来临,大家一定要及时关注最新的天气预报信息,做好保暖工作,谨防感冒。

# 惊险!轿车雨天高速上原地旋转360°

本报讯(记者 林海洋 通讯员 周圣雨)12月9日上午,G15沈海高速台州辖区路段阴雨绵绵,道路比较湿滑,但路面的车流仍然络绎不绝。上午9时许,台州高速交警接到报警,报警人称自己在临海南出口附近出了车祸,车辆受损严重,民警接警后立即通知施救与巡逻力量赶往现场。

事故现场一辆黑色的小轿车停

靠在超车道上,车头部位受损严重。车辆停在超车道上极为危险,高速交警立即采取措施,将事故车辆转移到安全地带。

在对驾驶员询问后得知,当时他行驶在超车道上,突然车辆发生偏移,自己一着急就踩刹车打方向,不料车辆瞬间打滑失控,朝着反方向冲去,但当时比较慌乱,导致自己也记不住发生了什么。

在调取事发时的监控后,民警发现当时情况确实和驾驶员的表述一致,小车原本在超车道上行驶,周围并没有其他车辆,在发生偏移后,刹车尾灯紧接着亮起,车子瞬间往右侧冲去,与边护栏发生了猛烈的碰撞,车子被冲击反弹原地旋转360度后,缓缓滑行了超车道。所幸当时没有其他车辆经过,仅小车单车受损严重,无人员

受伤。

阴雨天气时,雨水容易导致视线模糊,路面变得湿滑,对行车安全造成了极大的影响。

高速交警提醒,在遇到湿滑、积水路面导致车辆偏移时,切勿采取猛踩刹车和急打方向等危险行为,极易造成车辆严重打滑失控,此时应握住方向盘,松开油门,顺势点刹减速,避免造成事故发生。

# 五水共治在行动

# 头陀:清理水草 美化水环境



本报讯(通讯员 罗翼)为提升水域环境,恢复河道整洁,连日来,头陀镇河道保洁员们集中开展水草打捞工作。

前段时间连续降雨天气后,在头陀镇多个水域,都出现了大量的水草,犹如在水面上铺上了一层厚厚的草坪,造成了河道的拥堵。为此,头陀镇组织保洁员对河道进行集中清理,保洁员利用专业工具,相互配合,不停地打捞着水面上的

水草,经过连续不断地清理,拥堵的水草和混杂的垃圾全部被清除干净。

自“五水共治”工作开展以来,头陀镇以改善水环境为核心,集中力量开展治水护水行动,全面推进“河长制”,实行河道保洁制全覆盖,严格落实河道保洁制度,不断加强巡查,做到河面河岸出现垃圾及时清理,改变河道整体环境,逐步实现“河畅、水清、岸绿、景美”的目标。

# 健康黄岩

# 想让痛风少发作,这份饮食指南请收好!

不痛则已,痛起来真要命!不少尿酸血症患者备受“痛风”困扰,有的人关节出现红、肿、热、痛等症状,生活工作受到很大影响。什么食物容易引起痛风?痛风急性发作饮食上需要注意什么?广州市红十字会医院营养科主任谭荣韶教你了解诱发痛风的“元凶”,认识食物的嘌呤含量,合理饮食,有效降低体内尿酸值。

谭荣韶介绍,生活中我们需要的是低嘌呤饮食,减少尿酸的产生。那么,什么是高嘌呤饮食?什么食物最容易引起痛风?

谭荣韶指出,答案就是内脏、海鲜和啤酒。所以,痛风患者要严格遵守好入口关,痛风和高尿酸血症患者应尽量避免吃海鲜、动物内脏、老火汤以及红肉类食物;不喝酒,尤其是烈酒和啤酒;不抽烟;不喝含糖高的饮料,多喝白开水。

对于痛风患者来说,除了药物治疗,控制嘌呤的摄入量尤为重要。

- 1.急性期:禁吃下面第一类和第二类食物,少吃第三类食物,自由选择第四类食物。
- 2.慢性缓解期:禁吃以下第一类食物,少吃第二类食物,自由选择第三类和第四类食物。

以下食物按照嘌呤含量分为四类:

- 第一类食物禁吃(含嘌呤150—1000毫克/100克)
  - 动物内脏:肝、肾、脑、肠;
  - 鱼类:凤尾鱼、沙丁鱼、牡蛎、鲱鱼、白鲱鱼、白带鱼、鲞鱼,各类肉汤、鸡精、酵母粉;
  - 蔬菜:豆腐、黄豆芽、紫菜、香菇;豆类:黄豆;
- 第二类食物(嘌呤含量75—150毫克/100克)
  - 鱼类:鲤鱼、鳊鱼、鲈鱼、大比目鱼、小虾、淡菜、鳗鱼、鳝;
  - 肉类:鹅、鸽、鸭、野鸡、兔、猪肉;坚果:花生、腰果、莲子、杏仁;
- 第三类食物(嘌呤含量25—75毫克/100克)

- 鱼类:青鱼、鲱鱼、鲑鱼、白鱼、龙虾、蟹;
- 肉类:鸡、火腿、羊、牛肉;
- 谷类:麦麸、面包、麦片;
- 蔬菜:芦笋、菜花、菠菜、蘑菇、四季豆、青豆、豌豆;
- 豆类:绿豆、红豆、豆腐、豆浆、豆腐干
- 第四类食物(嘌呤含量<25毫克/100克)
  - 奶类及其制品;
  - 蛋类;
  - 大部分谷类、蔬菜类;
  - 各种水果、干果。

那么痛风病人适合多吃什么?

- 谭荣韶介绍,有三类食物可以多吃:
  - 1.乳制品,比如牛奶、酸奶,是可以降低尿酸的;
  - 2.植物类的蛋白也有降低尿酸作用,比如豆腐、坚果等;
  - 3.新鲜的蔬菜水果(樱桃)也有排尿酸作用。

温馨提醒:痛风病人应有的良好生活习惯

- 1.多喝水(每天喝2000ml以上),少喝或不喝老火汤、碳酸饮料、含糖饮料;
- 2.防止剧烈运动或突然受凉,规律适量运动,这样能够减少痛风的发作,适宜健走、慢跑、跳舞、太极等有氧运动,无氧运动可能会诱发痛风;
- 3.控制体重(肥胖患者比体重正常患者痛风的风险增加2—3倍);
- 4.规律饮食和作息(有研究表明不规律饮食痛风发生率比规律饮食高1.6倍);
- 5.饮食控制重要,但不能代替降尿酸药物治疗;
- 6.除了通过生活方式的改善来降低体重外,更重要的是改善内脏脂肪的堆积,尤其是脂肪肝,同时减少影响肾脏排泄的风险因素如饮酒、少喝水等,才能从源头解决问题。

(来源:广州日报)

# 遗失声明

遗失台州市黄岩香茄儿贸易有限公司公章一枚,编号为:3310030120833,声明作废。

# 遗失声明

遗失浙江台州黄岩农村商业银行股份有限公司核发的李宗韬股金证一本,股金账号:701000030857387,股金证号:412616,声明作废。