

区供电公司：“绿电方舟”项目促进生物多样性保护

本报讯（记者 冯静）“鸟类常于高压输电线路栖息，这些活动可引发高压输电线路跳闸断电等故障，也威胁着线路周边活动鸟类的生存，此次我们结合‘绿电方舟’项目，利用本职优势，用多方位的充足电力供应，来助力生态环境建设，携手家乡保护生物多样性共建美好生态。”近日，区供电公司的国家电网浙江电力（黄岩）红船共产党员服务队朱建

伟在台州市鉴洋湖国家城市湿地公园参加“保护候鸟迁徙通道 推进生态文明建设”活动的现场。活动现场，红船共产党员服务队将电网安全与动物救护知识相结合，就如何守护飞鸟等相关知识进行宣传，并打印成册，向来往的市民进行发放。据悉，“绿电方舟”是国家电网有限公司组织各级单位，与中华环保基金会等机构合作实施的项目，该项目

以珍稀物种的主要栖息地为保护对象，在栖息地及周边建设绿色电力供应系统，为生物多样性保护相关的研究和实践工作提供可靠清洁能源及数字化转型工具。近年来，黄胸鹀、中华秋沙鸭、金斑喙凤蝶等多种国家一级保护动物在我区有迹可循，区供电公司结合本地特色生物多样性开展保护工作。在台州鉴洋湖国家城市湿地公园，区供电

公司为湿地动物栖息与迁徙让道，将横跨湿地的线路纳入改迁计划，进行生态修复，贴心打造水天一色、鹭鸟归巢的鸟类天堂。此外，区供电公司还携手台州市自然资源和规划局、黄岩区生态环境局、黄岩区林业局等部门，多次在台州市民广场、台州市鉴洋湖国家城市湿地公园等地开展保护动物与环境的志愿活动，助力生物多样性宣传工作。

区消防救援大队：以赛代训精兵



本报讯（通讯员 何仲斐）近日，区消防救援大队举行第一届“橘乡卫士”杯比武竞赛活动，全面检验全体消防救援人员、专职消防员岗位练兵成效，推进消防救援队伍建设。此次比武竞赛划分消防员、专职消防员两个组别进行，分别设置绳索攀爬、10层登楼、原地攀爬挂钩梯、4*200米接力和100米负重、绳索攀爬、一人三盘水带等体能技能项目。竞赛过程中，全体参赛队员精神

饱满，你追我赶，奋力拼搏，以良好的精神面貌和过硬的业务素质展现了岗位练兵训练成果，有效激发了队伍训练热情。经过一天的激烈角逐，朝天路消防站新消防员代表队和大桥路消防站专职消防员代表队分别获得团体总分第一名。下阶段，区消防救援大队将结合此次竞赛的成绩，总结成效，分析不足，优化练兵机制，加强练兵工作热度、广度、深度、强度，切实提升消防救援队伍应急救援实战能力。

礼赞黄岩 最美人物

王辉：用爱与坚守践行中华孝道

■本报记者 黄一馨

1986年出生的王辉现在是区综合行政执法局新前中队的一名干部。在工作中，他爱岗敬业，任劳任怨，多次受到领导和同事们的好评。而在做好工作的同时，他怀揣一颗孝心，以及感恩之情，无怨无悔地侍奉爷爷十多年，给予他无微不至的照料，用诚挚的爱和实际行动践行着中华孝道，谱写了一曲尊老爱老的赞歌。

去亲戚朋友家串门，希望他尽早走出阴霾。那时爷爷不太愿意去理发店理发，王辉就自己买了理发工具，每五天给爷爷剃胡须，每个月就给爷爷理发，理完发就坐在家门口给爷爷剪指甲，祖孙二人其乐融融的景象，常常引来邻居的围观，被村里人津津乐道。

也因一些身体原因住院治疗，而每一次王辉都在医院守着照顾爷爷，只要自己能做的，他必定亲力亲为，医院的护士和医生都对他赞不绝口。2014年，王辉考上了临海市行政审批管理办公室的岗位，为了陪伴爷爷，他每天两小时的路程来回，在爷爷的劝说下，他在临海租了一间小房子，后来因为爷爷的白内障手术，他放心不下，还是坚持来回，却毫无怨言。在平时，他更加努力地看书备考，终于在2018年考回了黄岩。他特地向单位申请希望留在江口，以便工作之余更好地照顾爷爷。

班回来陪爷爷吃饭，聊天，看电视，等爷爷睡着了，他才洗碗打扫卫生，把家里照顾的有条不紊。一切都安排妥当后，他才开车回路桥，常常回到家都已经十点多。年末时，爷爷的身体一日不如一日，常常大小便失禁，王辉的姑妈也过来一起照顾。有时爷爷并不愿意放尿不湿，常常弄的全身脏兮兮，王辉从不嫌弃，和姑妈一起，为爷爷擦拭身体，更换衣服、被褥、尿不湿，亲自喂爷爷吃饭，坐床头跟他说话。

2006年时，王辉的父亲因肺结核去世，而母亲也在2009年因脑溢血离世，从此家里只剩他和爷爷两个人。那时的他还没从失去双亲的痛苦中缓过来，便要肩负起照顾爷爷的重担。“父母走了之后我就是爷爷的支柱了，所以我不能一味地沉溺在悲痛中，要帮助爷爷走出伤痛。”他说。那年王辉23岁，从没下过厨房的他开始在网上学习做饭，从刚开始只会煮白水青菜，到后来的可口饭菜。他经常在网上搜索关于老人营养的相关资料，也改变了自己的饮食习惯，做的都是适合爷爷的软糯饭菜。

当时86岁的爷爷和村里众多的老人一样，即使已经直不起腰，但依然热衷于农活。家里两亩地的1500公斤橘子，爷爷一点也不愿意放弃，邻居有时找王辉说：“爷爷年龄这么大了，这么多橘树要包给别人吧。”他只笑笑说：“让爷爷有事做，也是好事。”他不劝爷爷，反而帮爷爷干起农活来更勤快了，到橘子成熟的季节，只要是节假日定能看到他骑着装满橘子的三轮车，载着爷爷在乡间与家中往来。渐渐地，爷爷从失去儿子的痛苦中走了出来。

2018年，家中的地被征用了，爷爷像失去了精神支柱，王辉在网上给爷爷买了室内围栏，给爷爷种韭菜和葱等，渐渐的，爷爷开始恢复了以往的精神头。2019年，王辉的第一个孩子出生了，因为需要丈母娘的帮助，他住在路桥，而爷爷不愿意去，就一直住在黄岩。但他并没有疏忽对爷爷的照顾。他在中午休息时，下班回家前，都要先去爷爷那嘘寒问暖，检查爷爷是否缺少了什么。孩子大了些，他就常常带着孩子回黄岩住，陪伴爷爷，让他享受天伦之乐。邻居总问他：“这样来回，辛苦吧？”他说：“没有什么辛苦的，爷爷健在，孩子欢快，比什么都重要。”

虽然难免忽视了对妻子的陪伴，有时候一个星期都没有和孩子碰面。幸而妻子体谅他，会经常发视频跟他聊天，也让爷爷和孩子多多见面，常常拍下孩子的视频发给他，尽量不让他错过孩子成长的点点滴滴。今年年初，刚过完90周岁的爷爷离世了，王辉伤心之余也强打着精神，照着爷爷生前的嘱咐，料理后世。白天他陪着亲人朋友祭拜爷爷，每天晚上他都为爷爷守夜，实在累了，晚上就开车回家睡几小时，第二天一早就又马上赶回来。亲戚们都劝他：“在家多睡会，有我们在，没事。”他都坚持道：“我要陪爷爷走完最后一程。”

父母的过早离世是他内心最大的遗憾，他觉得更不能让遗憾再发生在爷爷身上。他便每年带着爷爷去做健康体检，每次心情比爷爷都要紧张，看体检报告是良好时，才能舒口气。为了兼顾工作，每天天蒙蒙亮王辉就会起来为爷爷做好饭菜，再去上班。一天晚上，王辉发现爷爷拿着已逝父亲的照片，偷偷擦拭眼泪，才发觉爷爷对父亲的离世始终耿耿于怀，也懊悔自己的粗心大意。他觉得散步即散心，心宽则体胖，于是他常常带着爷爷去公园散心，鼓励爷爷多

自2011年起，爷爷先后经历了五次住院。2011年爷爷患了小肠疝气，在住院的10天里，王辉精心照料着爷爷。在2013年，爷爷骑着三轮车发生了严重的车祸，当时医生说爷爷今后最好的情况可能就是半瘫痪，要多给爷爷按摩。王辉就请了护工，每天在医院，隔一小时就催着护工和他一起做按摩，寸步不离地陪爷爷在医院住了一个月，期间亲戚劝他回去休息，都被他拒绝，他说：“在医院陪着爷爷，我才觉得心安。”爷爷病情稳定以后只留下了头痛的后遗症，医生都说这多亏了王辉的悉心照料。

2022年中，爷爷的生活开始不能自理。王辉多次让爷爷去路桥一起住，但爷爷依然不愿意去，认为自己的根就在这里，哪里都不去。由于工作的调动，王辉去了黄岩区综合行政执法局新前中队，中午的时间已经不足以让他回家照顾爷爷，他便每天下

多年来，王辉尊老爱老的优秀品质也深深感染了周边的人，每当村里人夸他是孝孙时，他只是笑笑说：“这都是我应该尽的义务，更是我的责任。”今年王辉才37岁，却已满头白发，而这年少的白发好似也见证他的多年付出。他始终怀着感恩之心，十几年来不怕苦不怕累，在平凡的生活中演绎着感人的亲情故事。“爷爷陪伴着我长大，我就要陪着他变老。”王辉说。

我区开展水稻种植技术培训

本报讯（记者 蒋莹莹 通讯员 蒋仙敏）近日，市科协（农函大）联合区科协（农函大）、区农副食品安全协会举办全区水稻丰产栽培技术及病虫害绿色防控技术培训，吸引了百余名种植大户参加。

培训会上，区农技推广中心高级农艺师用通俗易懂的语言向种植大户们讲解了高素质农民培育政策及要求、水稻生产原理及优质高产栽培技术、水稻病虫害绿色防控技术、农药科学使用技术及农药减量等，培训内容丰富多彩、贴近生产实际，让种植大户们受益匪浅。黄岩临湖农业机械化专业合作社的负责人章彬斌今年流转了1000多亩土地种植水稻，他说：“通过这次培训，让我们更加精准、及时地了解了惠农政策，学到了更加先进的种植知识，对我们的帮助非常大。”

本次培训以“端牢国人饭碗、保障粮食安全”为主题，旨在培养一批适应现代农业发展需求，具备现代农业综合素质，具有现代水稻产业高产、优质、高效、安全生产经营技能，能够从事现代水稻产业化、标准化、规模化和集约化生产经营的新型职业农民，为今年我区粮食健康安全有序发展打下良好基础。

专题培训为国企干部充电赋能

本报讯（通讯员 徐婧婧）近日，我区在同济·黄岩乡村振兴学院举办2023年中高层领导干部经营管理专题培训班。黄岩国投集团、黄岩城投集团、黄岩文旅集团、黄岩经开集团班子成员、中层干部、子公司负责人参加此次培训。

“此次培训班是针对新形势下对国企工作的需求，为更好解决实际问题中的问题精心安排设计的，作为新时期的国企领导干部，要练就全面谋划、统筹协调的能力，还要精准施策、创新干事。希望通过培训能够加强区属国企中高层领导干部专业素养、管理思维、经营之道等相关能力，不断提高改革的水平，以实干实绩努力交出高质量发展优异答卷。”区财政局（国资办）党委书记、局长林文宏说。下阶段，区财政局（国资办）将为国企中高层领导干部陆续开展投融资、优化发展等其他类型的专题培训班，形成长期、浓厚的学习氛围。

培训邀请了管理科学专家周进开授《实战型战略绩效顶层设计与落地》课程，该课程为黄岩区国有企业完善“以战略为导向、以业务为根本、以价值为驱动”的战略绩效体系和员工激励机制提供系统解决方案，切实提升黄岩区属国有企业中高层领导干部专业素养、管理思维、经营之道等相关管理能力。



文明养犬 从我做起

4月18日，黄岩公安分局联合综合行政执法局开展“文明养犬，从我做起”活动，现场免费为各类犬只注射狂犬疫苗、发放犬只登记牌等，并向市民讲解文明养犬相关法律知识。

本报通讯员 刘冰菲 摄

健康黄岩

春季科学养生，四类食物多吃

哪四类食物要多吃？

第一类：全谷物
冬季为了御寒，很多小伙伴都食欲大增，这让体重有了不小的“提升”。春季的到来，也预示着露肉的季节快到了，很多小伙伴又开始了减肥的辛苦历程。可是为了达到更快的瘦身效果，很多人会选择不吃主食。这可不行，首先，主食可以为我们提供丰富的碳水化合物，碳水化合物是大脑能量的主要来源，摄入不足可能会导致反应变慢、低血糖、疲劳。其次，主食不是导致身材变胖的罪魁祸首，在不吃主食的情况下，为了填饱肚子，还会增加脂肪和蛋白质的摄入。所以，即便春季要减肥，也不能不吃主食，建议粗细搭配，增加全谷物的摄入。相对于精白米面，

全谷物不仅有利于餐后血糖的控制，还能增加膳食纤维、矿物质、B族维生素的摄入，也能增强饱腹感。有研究表明，饮食中增加全谷物的摄入能降低心血管疾病、II型糖尿病、结肠直肠癌的发病风险，还有助于维持正常体重、延缓体重增长。这么看，要想在露肉的季节拥有完美的身材，春季就要开始均衡摄入主食，适量增加全谷物。
第二类：新鲜水果
春季万物复苏，不仅有利于植物和动物的生长，也为细菌、病毒等微生物的繁殖提供了更好的条件，会增加春季流行疾病的传播。为了预防春季疾病，一定要注重提高免疫力。要想提高免疫力，少不了的就是维生素C。维生素C能促进身体

胶原蛋白的合成，促进角质形成细胞分化，防止氧化损伤，促进伤口愈合，并能促进抗体的产生，支持中性粒细胞、单核细胞和巨噬细胞吞噬病原体的能力。新鲜水果是提供维生素C的重要途径，维生素C含量比较可观的水果有冬枣、番石榴、猕猴桃、草莓、橙子、葡萄柚、木瓜、橘子等。另外，蔬菜里的柿子椒维生素C含量超级棒，还可以直接生吃，如果能吃上100克新鲜的柿子椒，就能满足一般成年人每天维生素C需求的130%了。所以，要想春季身体健康，远离疾病，一定要注重新鲜水果的摄入。
第三类：深色蔬菜
我们常说的深色蔬菜，就是指颜色比较深的橙色、深绿色、紫色的蔬菜，比如胡萝卜、西兰花、小白菜、

油菜、紫甘蓝、紫洋葱、西红柿等。这些蔬菜中富含β-胡萝卜素、花青素、番茄红素等抗氧化成分，能帮助人体清除自由基、抗炎、抗衰老，让你在春季更有活力，皮肤更好。
第四类：牛奶等含有优质蛋白质的食物
想要拥有好的免疫力，除了维生素C，还得有蛋白质的参与。牛奶中不仅含有优质蛋白质，也是补钙的重要途径。人们也认为，春季是适合强健骨的好时机。钙摄入不足会增加患心血管疾病、骨质疏松以及骨折的风险。要想补钙够钙，喝奶是一个非常经济的选择。根据《中国居民膳食指南（2022版）》的建议，每天喝奶需300-500毫升。（来源：人民健康网）

西城街道开展中干渠岸坡垃圾清理行动

本报讯（记者 余泽熙）连日来，西城街道组织人员开展中干渠岸坡垃圾清理行动。

中干渠是西城街道辖区范围内的主要河道之一，在近日开展的河道巡查工作中，河道巡查人员发现中干渠岸坡垃圾较多，容易污染河道，急需整治。西城街道相关负责人了解情况后，迅速组织人员开展岸坡垃圾专项清理行动。现场，清理人员通过人工捡拾、车辆清运等方式，对中干渠岸坡存在的垃圾、杂物进行拉网式清理，全面开展岸坡清理整治工作。通过集中清

理，全面改善了河岸生态环境，河岸面貌焕然一新。下一步，西城街道将严格落实河道长效管理制度，加大河道巡查频次，提高巡河质量，推动河道环境持续向好，生态质量不断提升。同时，加强宣传引导，积极向群众宣传法规，增强广大群众共同关注、支持、参与河道管理保护的自觉性、主动性，营造河道保护“人人有责、人人参与、人人共享”的良好社会风尚，逐步形成“共抓、共管、共治、共享”的工作机制。

《今日黄岩》广告热线：84767887