

# 南城吉岙村：以“精致”为笔绘新景

本报讯（记者 王小青 通讯员 蔡晴）流水潺潺的吉岙河、迎风摇曳的荷花、惟妙惟肖的主题墙绘、宽阔平整的道路……盛夏时节，步入南城街道吉岙村，起步闻香，移步换景，一幅村绿、河净、路洁、房齐的田园风景画卷徐徐展开，让人耳目一新。

近年来，吉岙村紧跟美丽乡村建设，通过“微改造、精提升”，下准“绣花”功夫，为村庄注入新活力。目前，吉岙村高塘项目整体改造已全部完成，从村口处放眼望去，50多亩荷花竞相绽放，微风拂过，翩翩起舞，景色

甚美。虽说天气炎热，却不减游客热情，有清晨露珠未散时便等着的游客，也有傍晚休闲散步的村民，每天来看荷花的游客可达100人左右。

“听说这里荷花开得正艳，我和朋友就组团过来打卡拍照，风景很好，风吹过来的时候还能闻到阵阵的清香。”游客张女士说。

该项目以“衣裳留冷阁，席草种闲田”为设计理念，突出“山水”和“田野”两大自然要素。在河道两岸种上绿植，修建休闲道路、休憩凉亭，供人们散步、放松。“这片荷塘原本是一

个低洼地，经过土地流转由村里统一承包管理，现在不仅风景变好，吸引游客过来，还能增加村民收入，是一举两得的好项目。”吉岙村党总支书记、村委会主任杨勇说。

走在村里小路上，道路两旁的墙上画着剪纸艺术家沈雷的剪纸作品。传统农耕场景的主题墙绘，形象生动、惟妙惟肖，这些作品描绘了吉岙村的民俗风情，贴近当地群众的生活。不仅如此，道路两旁还设置了特色小景，可谓是一步一景，处处都散发着浓郁的文化气息。

“我们还鼓励村民们大胆创意，将自家的院落打造成各具特色的‘后花园’。”杨勇介绍说，自开展“美丽庭院”建设以来，家家行动、人人动手，建设美丽家园已成为了自觉行为。

前有“门开芳杜径，室距桃花源”之美，后有“狭径花障迷，闲庭竹扫净”之韵。下阶段，吉岙村将继续依托传统文化助力，突出特色亮点，把“庭院美”汇聚成“家乡美”，打造集旅游、观光、健身为一体的文旅打卡热点，吸引各地游客，进一步带动吉岙村乡村经济旅游产业发展。

## 共建平安黄岩

# 区综合行政执法局开展燃气安全隐患再排查再整治行动

本报讯（记者 李小亿 通讯员 张奕玖）“你这个阀门需要更换一下，必须要用减压阀门。”“检查一下他们这个灶台是不是都有熄火保护装置。”6月25日上午，区综合行政执法局西城中队会同燃气公司检查人员，对辖区内餐饮集中的街区进行了燃气安全隐患专项检查。

当天，工作组来到塔院头路、引泉路等人流密集区域，逐一排查了各家餐饮店的用气环境、燃气管线和燃气罐安全使用，及报警装置、自闭阀、消防设置等安全装置配备和运行情况。

“相较以前的检查，这次我们更全面、更细致，像是否使用不合格灶具、燃气泄漏报警器是否规范使用、燃气管道有无生锈、是否使用可调式减压阀等问题都进行了细致检查。同时，针对检查中发现的问题隐患，立即提出整改要求，现场以案释法，督促餐饮经营者落实燃气安全主体责任。”区综合行政执法局西城中队执法人员郑聪表示。

在检查过程中，工作组发现有些店铺存在灶具熄火保护装置缺失、燃气轻微泄露的问题，对此，工作人员第一时间通知燃气

公司，对存在隐患的灶具进行查封处理，并对店铺负责人进行处罚教育，提升商家对燃气使用的安全意识。

“这次查出的问题我们会立即整改，现在我们安排专人每天晚上进行巡检，一旦发现问题，立刻处理。”某餐饮店负责人说。

银川“6·21”事故后，我区第一时间贯彻落实习近平总书记重要指示精神，根据全国、省、市相关会议精神，迅速行动、主动作为，积极开展燃气安全隐患再排查再整治行动。

区综合行政执法局作为重要

的执法单位，针对各类餐饮店、人员密集街区及学校、养老院等企事业单位开展了用气安全专项督导检查，严整改、严执法、严复查，紧抓企业主体责任、部门监管责任、属地管理责任，持续开展全覆盖、拉网式排查，全过程监督检查，最大限度把风险隐患消除在萌芽阶段。

下阶段，区综合行政执法局将持续加强监管力度，同时加大对违法违规用气行为的打击处罚力度，加强对商户的安全用气宣传教育，全力营造安全稳定的社会环境。

# 区房地产事务中心：扎实推进公房安全管理 持续筑牢公房安全防线

本报讯（通讯员 楼佳佳 陈宇博）6月，是全国第19个“安全生产月”。近日，区房地产事务中心邀请专家开展消防安全宣传培训和应急演练后，又开展了公房消防安全专项检查。

检查过程中，巡查人员入户，主要对室内灭火器、烟雾报警器等消防设备配置，厨房燃气罐存放、电动车入户充电等情况进行重点排查。在检查过程中，发现有些公房租户安全意识薄弱，对杂物堵

塞、插座老化等情况认识不到位，巡查人员现场督促整改，针对性地开展消防安全知识宣传，叮嘱租户及时排查身边的安全隐患，做到防患于未然。

今年以来，区房地产事务中心紧抓公房安全管理，一体化推进公房“巡、检、修、封”。以消防安全为抓手，结合每月常态化公房巡查，对城区、江口、茅畚、院桥等地公房开展消防安全专项检查；盯牢假日时间节点，加大公房居住和消防安

全宣传力度，通过社区宣传、短信提醒、入户检查等方式，提升群众安全意识。

同时，为进一步完善危旧房风险防范预警动态机制，区房地产事务中心及时开展城乡危旧房全面巡查，排查危旧房屋安全隐患，密切关注风险变化，及时更新、完善台账记录，持续做好围挡隔离措施，设立危房警示标志，推广危房预警装置，确保危房腾空停用，形成长效闭环管理。协同专业房屋鉴

定机构，开展危房情况评估，加快推进危房加固维修。

接下来，该中心将继续紧抓公房安全之弦，牢固树立“100-1-0”的风险意识，坚持查风险、除隐患、防事故；持续开展公房安全管理培训和案例学习，提升人员应急处置能力和安全风险辨识能力；深入开展消防、防台等安全应急知识宣传教育，提高群众对安全事故的认知水平和预防、自救、互救能力，确保我区直管公房领域形势安全平稳发展。

# 区经科局开展“你好小微”服务月活动暨企业数字化改造培训

本报讯（记者 韩鸿杰）为深入实施数字经济创新提质“一号发展工程”，推进我区制造业数字化转型“百十工程”，6月27日上午，区经科局开展了“你好小微”服务月活动暨企业数字化改造培训，助力我区企业高质量发展。

活动邀请鹰厂长云科技有限公司、模来模往平台等数字化服务商进行案例分享和经验交流，我区东城街道和江口街道的112家小微企业参加，旨在分层分类推进我区模具和塑料行业企业数字化改造全覆盖，引导并帮助我区小微企业精益生产、降本增效，加快转型升级成为智慧工厂、未来工厂，对快速提升产品质量和市

场竞争力和推动我区工业企业转型升级、创新发展有着积极意义。

企业代表们纷纷表示，培训可以帮我们打破信息壁垒，不仅了解到了各项惠企政策，还看到了数字化生产的巨大优势和惊人潜力，为企业节约成本、提升效能、提升竞争力提供了指导作用。

下阶段，区经科局将持续开展活动，邀请我区范围内其他乡镇街道小微企业参加改造培训。通过全面整合数据资源、优化企业管理流程、提升生产制造能力、推进市场营销变革、培育创新文化与合作精神等方式，加快推进产业数字化“三个全覆盖”。

# 东城：守护山海 一起禁毒

本报讯（记者 牟婷婷 通讯员 王宇霆）近日，为了响应全国禁毒宣传月的号召，东城街道海菜社区文化礼堂内开展了“守护山海，一起禁毒”为主题的禁毒宣传活动。

现场气氛热烈，吸引了众多居民驻足观看拍照，大家在潜移默化中受到了“守护山海，一起禁毒”理念的熏陶。之后，街道禁毒办工作人员向居民介绍了各种毒品的危害、成瘾过程和预防措施等知识，并详细解答了居民的问题；此外，工作人员还向居民发放宣传资料，提醒居民警惕毒品的潜在危害，并呼吁社

区居民共同关注社区的安全和稳定，共建和谐社区。

此次禁毒宣传活动旨在提高社区居民防范毒品的意识和知识水平，进一步加深广大市民对禁毒工作的认识。同时，也鼓励和号召居民参与禁毒，共同构筑群防群控的禁毒工作格局。“禁毒宣传已经成为一个没有国界的共同话题，全民参与禁毒，是维护社会稳定、保护未来一代健康成长的必然趋势，希望社区广大居民都参与到禁毒宣传中来，让社区更加安全和美好。”东城街道党工委副书记黄禹祥说。

（上接A版）

“我区政协274位委员，既是委员，又是真切活跃在一线的基层群众。我们读书、协商都是围绕党委政府的重点工作和人民群众的关心关切。”区政协委员工作委副主任傅书说。在资政建言中读书，带着问题读书探讨，委员们的协商议政能力也随着读书活动的开展而不断增强。黄岩区政协微信公众号开设“崇学典读”栏目，政协委员、机关干部读书、荐书、分享读后感，阅读点击量突破18000人次，形成高质量的读书体会文章27篇，一人一句读后感百余条，有5位政协委员的读书体会文章被省政协《联谊报》刊登。区政协常委会重点调研课题调研组在理论学习、实地调研基础上，形成“助推文旅深度融合高质量发展”主题调研报告初稿。

“作为年轻委员，我看了深受触动。我更要思考自己的责任和使命。接下来，我要组织新企联、青企协的会员们共读，鼓励大家向这些有志青年学习，不负韶华，不负使命。”黄岩区政协委员、区新生代企业家联谊会副会长、区青年企业家协会副会长何劲说：“还可以组织企业职工、联系村民群众，一起读书，共同探讨。”政协委员读书通过这样“一带十、十带百、百带千”的方式，让委员与基层群众在交流交融中碰撞思想火花，拓展思想广度，让书香弥漫城市每一个角落。

为举办第6期“崇学讲堂”，区政协领导还专程赴北京邀请北师大副研究员肖亚男来黄，为政协委员、机关干部作题为《从文学书到经世之才——黄岩名人王彦威的一生》的讲座。区政协通过搭建“崇学讲堂”等学习平台，挖掘黄岩历史名人资源，发挥政协文史人才优势，提升委员、干部的文化修养与文化自信，让“书香政协”进一步浸润到社会每个角落，积极助推黄岩文化建设工程建设。区政协用丰富的知识积淀，打造“书香政协”，为助推党委政府工作贡献政协力量，为治理体系和治理能力现代化厚植政治基础、社会基础，提振群众精气神。

“读书是一种生活方式，一种人生习惯，一种精神追求。但是读书不只是读书，我们通过委员读书活动，通过引领阅读，推动实现了委员自我教育、协商交流和引领界别群众。同时，我们大力开展送文化进学校、进机关、进企业、进文化礼堂等活动，助推文化联动，让广大群众在政协书香文化熏陶中受益，为共同打造‘书香社会’凝聚广泛共识，提供资源支撑、汇聚奋进力量。”区政协文化文史和学工委主任陈征说。

## “书香”砥初心 履职砺使命

开展委员读书活动以来，区政协始终坚持把握正确政治方向，聚焦提高履职效能、拓展成果转化渠道，把读书学习融入政协调研视察、民主监督、反映社情民意信息等履职工作的

方方面面，引导委员在读书学习中悟思想、强能力、促履职，切实把读书热度转化为建言深度和履职精度，争做“书香政协”、“书香社会”建设的示范者和践行者。

今年是浙江实施“八八战略”20周年，也是“千万工程”实施20周年和“浦江经验”20周年。区政协组织学习习近平总书记关于“千万工程”和“浦江经验”两个重要批示精神，认真开展关于围绕“深化‘千万工程’、建设美丽乡村情况”三级政协专项集体民主监督活动，紧扣乡村振兴、共同富裕主题，用好“崇和协商会”“民生议事堂”“协商驿站”等平台，协商议政、出谋划策，为全面建设共同富裕区域标杆聚智聚力。“习近平总书记于‘三农’工作的重要论述博大精深、内涵丰富、思想深邃，为我们广大农业农村的基层政协委员做好新时代‘三农’工作提供了行动纲领和根本遵循。”省柑橘研究所副研究员、区政协常委吴韶辉说。为此，区政协农资环委精心选择“三农”工作相关书目、设置研讨议题、举办线下活动，委员们在深入基层调研的基础上，围绕乡村振兴和民生关切谈见闻、谈体会、谈思考。针对如何发展乡镇特色产业、生态环境修复、培养复合型农业人才等问题，区政协社情民意信息名家工作室、委员工作室组织委员们赴院桥镇、屿头乡、茅畚乡等地开展社情民意信息调研活动，深入探讨，畅所欲言，提出了许多中肯又实际的意见建议。

青年人才是高质量发展最有力的支撑。为助推“青年黄岩”建设，区政协在朵云书院等点位建立了首批9个“青年发展型城市”建设联络站，充分发挥广大政协委员主体作用，围绕青年群体关心的创业就业、文化生活、社会融入、体育锻炼、艺术创作等主题，开展“永宁十二月谈”“委员带你看青年黄岩”等读书学习、协商交流活动，倾听青年声音，反映青年意愿，保障青年权益，为青年发展型城市建设提供更多高质量的意见建议，助力黄岩与青年间的“双向奔赴”。

“我们始终将‘书香政协’建设作为打造政协履职品牌的重要抓手，深入开展形式多样的委员读书活动，全力打造书香政协机关、塑造书香政协委员、营造书香政协文化，逐步形成阅读、研究、交流、建言、文化进机关、进企业、进文化礼堂等活动，助推文化联动，让广大群众在政协书香文化熏陶中受益，为共同打造‘书香社会’凝聚广泛共识，提供资源支撑、汇聚奋进力量。”区政协文化文史和学工委主任陈征说。

“我们始终把‘书香政协’建设作为打造政协履职品牌的重要抓手，深入开展形式多样的委员读书活动，全力打造书香政协机关、塑造书香政协委员、营造书香政协文化，逐步形成阅读、研究、交流、建言、文化进机关、进企业、进文化礼堂等活动，助推文化联动，让广大群众在政协书香文化熏陶中受益，为共同打造‘书香社会’凝聚广泛共识，提供资源支撑、汇聚奋进力量。”区政协文化文史和学工委主任陈征说。

“我们始终把‘书香政协’建设作为打造政协履职品牌的重要抓手，深入开展形式多样的委员读书活动，全力打造书香政协机关、塑造书香政协委员、营造书香政协文化，逐步形成阅读、研究、交流、建言、文化进机关、进企业、进文化礼堂等活动，助推文化联动，让广大群众在政协书香文化熏陶中受益，为共同打造‘书香社会’凝聚广泛共识，提供资源支撑、汇聚奋进力量。”区政协文化文史和学工委主任陈征说。



# 护航“夜经济”

日前，黄岩公安分局新前派出所民警来到辖区内最繁华的街道，开展巡逻防控、防范宣传和提示等工作，确保夜间治安稳定，持续守护、助力灯火通明的“夜经济”。

本报通讯员 喻跃翔 摄

## 健康黄岩

# 全脂、低脂、脱脂奶哪种好？

买牛奶时，看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样，会不会有点纠结？到底哪种更好？今天我们一次说清楚。

## 为什么劝你多喝奶？

奶及奶制品营养成分丰富，组成比例适宜，容易被消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙等。

牛奶中蛋白质含量约为3%，消化率达90%以上，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。

牛奶中脂肪含量约为3%-4%，并以微脂肪球的形式存在，有利于消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖，具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用，并能促进

钙、铁、锌等矿物质的吸收。

牛奶富含钙、磷、钾，是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康，促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，吃各种各样的奶制品，保证每天吃相当于300ml以上液态奶。全脂、低脂、脱脂奶哪个好？

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义，这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上，其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例，将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比，发现4点：

1. 三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。

2. 三种牛奶中脂肪含量差别较大。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍，而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

3. 脱脂牛奶在脱脂过程中，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素，如维生素A、D、E等，也被一并脱去了。

4. 全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关，但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

## 应该如何选择牛奶？

根据自己的身体情况，选择合适的牛奶。

1. 乳糖不耐受症：选择酸奶或舒化奶。  
2. 体重超重或肥胖：选择低脂

牛奶或脱脂牛奶。

3. 没有乳糖不耐受症，体重也没有超标：选择全脂牛奶。

看到这儿，如果体重正常的您还在担心全脂牛奶中的脂肪，那就来为大家算一笔账——市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升，约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉，约为一两(50克)，一两猪肉含有18.5克脂肪，羊肉含有7.1克脂肪，牛肉含有2.1克脂肪，鸡肉含有9.9克脂肪，鸡肉含有4.7克脂肪。所以说，就算你喝了一瓶全脂牛奶，摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实，体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪，合理膳食才是最重要的。  
(来源：人民健康网)