

共同守护“头顶上的安全”

警方提醒：高空抛物属违法行为

本报讯（通讯员 蒋忠慧）“嘭”一声巨大的响声，一辆自行车从天而降，砸落在一高层小区底楼过道顶上的玻璃上。4月3日凌晨2时许，在西城街道一高层住宅小区，一名男子将一辆自行车从10楼窗户抛出，落到1楼入户过道顶上的玻璃上，将玻璃砸得粉碎，所幸未造成人员伤亡。凌晨时的一巨响，让周围的住户后怕不已。

接到某高层住宅小区物业管理人员的报警后，黄岩公安分局城西派

出所高度重视，立即指派骨干民警赶往现场勘查。当日下午，正当民警大范围展开调查时，嫌疑人郑某主动来到了派出所投案自首。

在派出所，郑某如实地交代了自己高空抛物的行为事实。郑某称，4月2日晚，他回到10楼的家里，因工作、生活上的琐事，心情不好的他独自一人，在客厅自斟自饮，几瓶之后也有点醉意。4月3日凌晨2时许，郑某边喝酒边想着烦心事，越来越郁闷，趁着酒劲走到家门口的过道上，将女儿的自

行车一把拎起来从过道的窗户扔了出去。

郑某从窗户扔下自行车后就回房间睡觉去了。4月3日下午，他一觉醒来后发现自己闯下了大祸，立即跑到小区物业承认自己高空抛物的行为。在得知此事已经报警后，郑某便主动向警方投案自首。4月3日，涉嫌高空抛物罪的嫌疑人郑某被黄岩警方取保候审。

据悉，3月1日起，《中华人民共和国刑法修正案（十一）》正式施行，其

中，高空抛物罪成为独立罪名，明确“从建筑物或者其他高空抛掷物品，情节严重的，处一年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金”。

警方提醒：城市高层住宅越来越多，高空抛物行为严重危害人民群众生命财产安全，市民要学法懂法守法，养成文明的生活习惯，杜绝高空抛物，共同营造安全和谐的社会环境。一旦发现高空抛物行为，要及时报警，公安机关将依法调查处理，切实维护群众“头顶上的安全”。

我区事业单位报考人数创新高

考录比最高达187:1

本报讯（通讯员 李蔚蔚）日前，2021年黄岩区事业单位公开招聘网上报名、资格初审和缴费确认工作已经顺利完成。

据统计，今年我区事业单位招聘注册报名3262人，通过资格初审3169人，实际缴费2548人，实际缴费人数为历史最高。实际平均考

录比例约为31:1。考录比最高的为黄岩区服务业发展中心工作人员岗位，达187:1。其中黄岩区果树技术推广总站推广B岗位因缴费确认人数不足招聘计划人数的3倍，取消招聘计划1人。最终我区事业单位招聘计划为81人。

全区历史建筑蚁害调查工作启动

本报讯（通讯员 陈宇博）大有官安于委羽山一隅，自在灵秀；九峰瑞隆感应塔倒映出“平林塔影”；徐昌积宅等，对白蚁危害情况开展全面、系统的现场调查。主要调查内容包括文物建筑的蚁害部位与面积、白蚁危害种类、治理工作开展情况等。

下一阶段，区房地产事务中心白蚁所将积极与文物保护部门沟通协调，形成合力，进一步扩大调查范围，并继续落实历史建筑巡查工作常态化，完善综合治理，有效控制白蚁危害，让历史文脉在历史建筑保护中生生不息。

工作人员实地走访了九峰公园瑞隆感应塔、孔庙、委羽山大有官、徐昌积宅等处，对白蚁危害情况开展全面、系统的现场调查。主要调查内容包括文物建筑的蚁害部位与面积、白蚁危害种类、治理工作开展情况等。

下一阶段，区房地产事务中心白蚁所将积极与文物保护部门沟通协调，形成合力，进一步扩大调查范围，并继续落实历史建筑巡查工作常态化，完善综合治理，有效控制白蚁危害，让历史文脉在历史建筑保护中生生不息。

爱护我们的碧水蓝天

环保宣传文艺汇演进礼堂



本报讯（记者 吴宣仪）“绿水青山指明灯，空气新鲜江河清，垃圾分类净环境，分类好……”4月11日晚上，宁溪镇下宅村文化礼堂灯火通明，人头攒动，热闹非凡，一场以“保我一库清水，还您一生健康”为主题的环保宣传文艺汇演在这里举行。

此次演出由台州市生态环境局主办，台州市弘善公益协会承办，旨在宣传和倡导保护生态环境，保障水源地水质安全，引导群众提高生态环境保护意识，形成人人重视、人人参与环境保护的浓厚氛围。

虽然下着细雨，却依然抵挡不住村民们的热情。随着夜幕降临，男女

老少从四面八方蜂拥至演出现场，将整个礼堂挤得满满的。演出在《中国美》的开场舞里演出拉开了序幕，歌舞、越剧、小品、萨克斯、快板、旗袍秀等节目轮番上演。演员们优美的舞姿、幽默诙谐的表演，令现场观众目不暇接、叫好连连。此外，《保护大水库》《保护生命源头》等环保主题节目，让观众在欣赏表演的同时，认识到保护环境的重要性。

“我们以群众喜闻乐见的节目形式，弘扬生态环境文化，倡导大家爱护和保护我们的水资源，为营造碧水蓝天的良好环境贡献力量。”台州市弘善公益协会副会长郭建霞说。

数字化改革在黄岩

人行道违停处罚可就近自助处理

本报讯（记者 林雪 通讯员 李健鹏）“之前要去九峰路处理违停处罚，手机上的操作我又不太熟悉，现在这个自助机安装起来，确实很方便。”近日，区行政服务中心一楼24小时自助服务区新添了一台人行道违停自助处理机，让家住西街小区的沈莹女士不由感慨，现在办事真是越来越方便了。

据了解，原本市民处理人行道违停需要前往位于九峰路的违章处理中心或者通过手机下载“口袋车管”APP，但违章处理中心现场的月处理量达到近2000条，市民办理违停需等待较长时间。

“现在，大家只需要携带身份证就可以在机器上处理人行道违停事项，只需简单几步即可，比起

原本的窗口处理更加快捷。”区综合行政执法局法制中队科员蒋雨汛说。

记者了解到，目前我区在7个点位设置了人行道违停自助处理机，具体包括黄岩区车辆检测站西城分站、台州市车辆综合性能检测中心站黄岩第一分站、黄岩车辆检测站、台州市黄岩车辆检测有限公司江口分公

司、黄岩鑫城检测有限公司、黄岩区行政服务中心、黄岩区综合行政执法局九峰大队部。

“这是今年我局落实服务群众理念，推动数字化改革的重要举措之一。今后市民可就近选择点位自行处理，减少不必要的排队等待时间。”区综合行政执法局法制中队副中队长朱宇说。

南城：治水绘景润民生

本报讯（通讯员 郑柏荫）傍晚时分，到南官河沿岸散步、拉家常的村民变得越来越多。经过整治后的南官河变了模样，成了大家观景、健身的好去处。

近年来，通过综合治理，南官河

的面貌发生了大变样，原来那条油污、发黑的南官河已是“过去式”。而今，两岸开阔明亮，优美怡人；潺潺流水，清澈见底。

“我们对南官河水环境的治理成果是拍手称赞的。”南城街道方山下村村

民包国林说，现在的河道景美水清，每天一早就有村民在河岸边锻炼，也不乏垂钓爱好者，一到晚上，岸边则成了人们或纳凉、或散步、或跳舞的首选地。

接下来，南城街道将继续重点以治水项目为抓手，贯彻落实河长责任

制，强化源头治理保护，推进南官河沿线药山、璜山头新村“污水零直排区”建设，提升辖区防洪排涝能力，深化长效保洁机制，打造南官河“河畅、水清、岸绿、景美”的新景象，不断提升村民的幸福感。



黄岩慈善 区慈善总会、区传媒集团合办

“红马甲”来了

近日，区慈善义工协会、区永宁社工服务中心组织人员走进富山乡半山村文化礼堂，开展“社工进礼堂”助老助残服务活动。当天，义工们为该村老人送上了理发、理疗、泡脚、剪指甲、修脚、洗眼、磨菜刀等暖心的志愿服务，并赠送了老花眼镜、围裙等物品。

本报通讯员 徐风华 陈洪 摄

健康小知识

吃多吃少都不好，每天吃几克肉才不得病？

近日，英国牛津大学的研究人员首次评估了25种非癌症疾病与肉类摄入量的关系，发现每天吃肉过量，会增加循环系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、关节炎等的风险。

红肉、加工肉、禽肉都有摄入上限

中国的膳食指南就每日摄入量给出了推荐，健康成年人平均每天推荐摄入鱼、禽、蛋和瘦肉的总量为120-200克，其中畜禽肉和海产品的每日推荐摄入量均为40-75克，青少年每日畜禽肉和水产品的推荐摄入量均为50-75克，65岁以上老人的推荐量为40-50克。此次研究显示，食肉一旦超过上限，就有健康风险，具体表现如下：

每天多吃加工肉类20克，会使肺炎发病风险增加23%，糖尿病发

病风险增加21%，缺血性中风发病风险增加17%，静脉血栓栓塞、结肠息肉、脑血管疾病等的发病风险也会增加8%-10%。

每天多吃30克禽肉，则会使食管反流病、糖尿病、胃炎和十二指肠炎、胆囊病的发病风险分别升高17%、14%、12%、11%。

每天多吃50克的红肉，人们患肺炎的风险升高了22%，患糖尿病的风险升高21%，患结肠憩室病的风险升高17%，患缺血性心脏病风险升高16%，患尿路感染和结肠息肉的风险分别升高9%和8%。

研究还发现，经常吃肉者（每周吃肉3次或以上）比不常吃肉者，有更多不健康的生活习惯，如吸烟喝酒，更少吃蔬果和鱼等。

如何做到健康吃肉不得病的几点建议

限量因人而异，避免肠胃负担。老年人基础代谢率在下降，肠胃的

消化吸收功能也逐渐变弱，建议吃肉量接近膳食指南的偏下线比较适宜。比如一天一两左右的红肉，一两左右的鱼虾。年轻人或运动量比较大的人，吃肉可以接近推荐量的上限，比如每天吃一两半的畜禽肉，一两半的鱼虾肉。

调整红白肉的比例，晚上少吃红肉。吃肉仍建议首选鱼肉，然后是禽类，最后是红肉。红肉的脂肪含量和饱和脂肪酸含量都高于白肉，但白肉的脂肪含量更低、蛋白质含量高，因此，吃红肉更容易脂肪和热量摄入过多，而白肉的肉质更加细腻，更容易消化。建议大家正餐中都要多吃些肉食，猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅可以以换着吃，白肉的比例多些。需注意的是，晚上人们活动量相对小，最好少吃不容易消化的红肉，可适量吃些白肉，比如小鸡炖蘑菇、清蒸鲈鱼等。

烹饪控油，科学搭配。烹饪肉首

先要注意做熟，以杀死细菌；其次要清淡少油，多蒸、煮、炖、卤、余、拌、少煎、炸、炒，尽量采用低温烹调；再次要注意荤素营养搭配，比如把肉煮好后切成肉丝或肉片，和焯好的豆芽、西兰花等蔬菜拌在一起吃，夏天也可做成凉拌菜，用肉丝和紫甘蓝、黄瓜丝拌在一起，加点魔芋丝，既保证蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养充足，还不易长胖。

控制加工肉的摄入。口味重的加工肉类，最好少吃或不吃。有的地方世代有制作和食用腊肉、腌肉的传统，很难放下对加工肉的钟爱，建议在食用频次和搭配上做些调整。比如在食用频次和搭配上做些调整。比如一周吃一次，或者一个月吃两三次；吃加工肉时可以搭配多吃些新鲜蔬菜，补充维生素C，促进亚硝酸盐代谢，也可以多吃些大蒜、多喝点茶，大蒜里的大蒜素、茶里的茶多酚能帮助分解亚硝酸盐。

（来源：生命时报）

（上接A版）

查漏补缺 深挖彻查

对于每一个检察官来说，以高度的法治自觉、检察自觉办案，努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义是毕生使命，对于凌月来说亦是如此。

她牢牢树立精品意识，不仅严把案件事实关，而且严把案件程序关。对笔录中的犯罪嫌疑人未捺印、见证人漏签字、侦查人员漏填姓名等问题，逐条登记并告知侦查人员纠正。

当案件提起公诉后，凌月将赵某、陈某等人涉黑恶“套路贷”系列案背后折射出的法官腐败问题和基层人民法院在立案、审判、执行、监督等环节存在的体制机制缺陷等情况整理汇总，上报《基层法官成为套路贷团伙“链条式”保护伞现象亟需引起重视》至专报，该专报得到了浙江省检察院检察长贾宇的高度肯定，并抄报浙江省高级人民法院。

繁琐与复杂的工作没有磨灭凌月从检的热情，“当你通过细致的审查、严密的逻辑，把证据繁杂的案件，起诉到法院，并在公诉席上将完整的证据链条展示给法庭的时候，那种荣誉感

和幸福感也是十分强烈的！”她自豪地说。

院内，凌月办案是一丝不苟，院外，她也是民众最信任的检察官。她积极参与法律宣讲，将“法言法语”转化为日常用语，向社区居民深入浅出解说了“套路贷”的诈骗犯罪常用套路，并重点讲解了防范措施和处理技巧，在拉近群关系、提升群众工作能力的同时，扩大了宣讲的社会效果，充分发挥了法律在社会治理建设中的重要作用。

个人三等功、浙江省扫黑除恶专项斗争先进个人等奖……在荣誉面前，凌月认为自己只是为社会公正做了些力所能及的事情。

行源于心，力源于行，有什么样的力量就会有什么样的精神。从检十四年，5000多个日夜，凌月一直默默付出，埋头苦干、无私奉献。面对繁重的工作，她从未有过畏难情绪，“永远把工作放在第一位，把群众的需求放在第一位。”她时刻这样要求自己。

崇高隐于平凡，无华亦显本色。她凭着共产党人的政治本色，凭着检魂铸就的赤胆忠肝，在筑牢法律底线、维护公平正义的道路上不忘初心，砥砺前行。