

“遇见了就要去帮忙”

司机高速受伤被困 热心司乘挺身救人

本报讯（记者 章鸣宇 通讯员 李巍 黄海平）这几天，一段惊险又暖心的视频刷屏了，一辆满载着小龙虾的货车在高速上撞击中央护栏后车头和车身分离，驾驶员受伤被困在驾驶室内。危急时刻，一辆途经的河南牌照轻型货车停了下来，驾驶员刘红领和伙计申帅冲到事故货车旁，立即展开救援。

就在危急时刻，一辆途经的河南牌照轻型货车停了下来，驾驶员刘红领和伙计申帅冲到事故货车旁，立即展开救援。

“当时什么也没多想，看到现场这么危险，心都揪在一起了，觉得应该过去看看有什么可以帮忙的。”有着多年驾驶经验的刘红领意识到，事

发地在高速公路上，车速较快，后方来车会对被困伤员造成极大的生命威胁。为此，两人迅速清理掉杂物，解开受伤司机的安全带，将他从车内小心拉出来后抱到了安全地带，在拨打了报警电话并在事故车后方放置了三角警示牌。

期间见侧翻货车柴油滴漏在路上，为了防止起火，二人一直守在旁边。

十分钟后，高速交警和120救护车纷纷赶到现场，直到受伤司机被送上120救护车，刘红领和申帅才默默离开，继续他们的送货行程。

高速监控拍下了他们的举动，被传到网上后，网友纷纷留言赞美他们的热心行为。“平凡的人做了不平凡的事。”“你们不仅救了一个人，还救了一个家庭。”……

刘红领和申帅很感谢大家对他们的肯定，但在他们看来，这只是平凡生活中的小插曲罢了。“每个驾驶员遇到这种事都会帮忙的，像这次的事情，是我们刚好遇见了，遇见了就要去帮忙，要把人先救出来。”刘红领说。

目前，事故正在调查处理之中。

带上手机就能借书

我区社会保障卡实现图书一卡借阅

本报讯（通讯员 冯 艺）社保卡既是医保卡、银行卡，也是有效身份凭证，如今，社保卡又多了一项功能。近日，我区启用社保卡（含电子社保卡）作为黄岩图书馆借书证，市民无需携带其他任何证件，即可实现图书借阅服务。

此前，市民需凭本人有效身份证件办理借书卡，才能向图书馆借书。现在，市民通过“浙里办”APP或支付宝搜

索“电子社保卡”，开通电子社保卡后，只需携带一个手机，打开电子社保卡二维码，就可享受图书借阅服务，无需押金，无需任何担保，既方便又快捷。

这是社保卡数字化改革的又一重大举措，下阶段，我区将进一步探索社保卡的应用功能拓展，充分发挥社会保障卡在公共服务领域的服务优势，实现更多公共服务与社保卡的有机融合。

区综合行政执法局开展迎薰路游园打卡活动

本报讯（见习记者 张 颖）6月1日，区综合行政执法局以“六一”儿童节为契机，结合庆祝建党100周年，开展迎薰路游园打卡活动。

此次活动通过与迎薰路沿街商家合作的方式，设置3个必打卡内容和6个可选打卡点位。活动设置的“眼睛处处发现美”和“花径迎薰”和合街区“百年礼赞心向党”“垃圾分类我最棒”等打卡环节让参与的小朋友开心不已。此外，活动还专门邀请了区垃圾分类办工作人员现场讲解垃

圾分类知识。

“通过游园打卡活动，既可以让小朋友们收获快乐，推进党史学习教育，也能宣传‘花径迎薰’和合街区，让小朋友们了解和合街区文化。”区综合行政执法局西城中队副中队长卢凌星告诉记者。目前我区共有4个和合街区，“花径迎薰”和合街区是一条以绿植规范为特色的特色和合街区，旨在打造成为街区环境自然和谐、干群关系融合和谐、邻里氛围祥和和谐、执法形象公正和谐的示范街区。

关注早期发展 让宝宝健康成长

区妇保院开展庆“六一”活动

本报讯（记者 胡雨韵 通讯员 王 帅）为普及育儿知识，促进宝宝健康成长，6月1日，区妇幼保健院举行庆祝“六一”儿童节系列活动。

在婴幼儿照护服务指导中心，专业指导老师带领10多位家长进行简单的亲子游戏，手把手传授养育实践技巧，以促进婴幼儿手眼协调、精细活动等能力发展。

在孕妇学校，儿科主任陶秀玲为40多位家长作辅食添加健康讲座。陶秀玲结合自身三十多年临床保健工作经验，通过耐心讲解和答疑互动，使家长们深刻认识到辅食添加的重要性，并对何时开始添加、添加的种类和顺序、添加的原则和注意事项

等有了更深入的了解。

理论授课后，家长们分组进行辅食制作实操体验。专业儿保医生边讲解边示范，让家长们对食材选择、制作步骤有了初步的了解，纷纷开始动手制作。蔬菜、水果、鸡蛋、猪肝等各类食材都一一进行尝试，新手家长们遇到问题及时向医生咨询，同时家长们在制作过程中也积极交流辅食制作心得，互相进步。

“通过该活动的开展，希望新手家长们在活动中不仅能学习到婴幼儿照护及辅食添加的相关知识，也让宝宝能更加健康快乐地成长。”区妇保院副院长蔡文红说。

学百年党史 开时代新局

区委党史研究室协办

四、提出党在过渡时期的总路线



上海国棉一厂为实现社会主义工业化开展劳动竞赛

1953年6月15日，毛泽东在中央政治局扩大会议上发表重要讲话，首次提出党在过渡时期的总路线的基本内容。8月，毛泽东在审阅周恩来在全国财经会议上的结论时，第一次对过渡时期的总路线作了比较完整的文字表述。后来，毛泽东在审阅中宣部总路线宣传提纲时又进行了完善。把总路线的完整表述确定下来：党在过渡时期的总路线和总任务，是要在一个相当长的时期内，逐步实现国家的社会主义工业化，并逐步实现国家

对农业、手工业和资本主义工商业的社会主义改造。1954年2月，党的七届四中全会通过决议，正式批准中央政治局确认的这条总路线。1956年我国基本完成了对农业、手工业和资本主义工商业的社会主义改造，提前超额完成第一个五年计划。

“一化三改”实现了把生产资料私有制转变为社会主义公有制，使中国从新民主主义社会跨入了社会主义社会，我国初步建立起社会主义的基本制度。从此，中国进入社会主义的初级阶段。

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王学增股金证一本，股金账号：701000019981924，股金证号：410196，声明作废。

践初心担使命 筑牢红色根基

院桥镇开展“红动五月·志愿践行”主题月活动

本报讯（记者 缪安娜 通讯员 金曼春）近日，院桥镇组织党员干部、新时代文明实践站管理员到南城街道山前村抗日战争时期黄岩县委机关旧址，开展了“红动五月·志愿践行”主题月活动。

走进山前村抗日战争时期黄岩县委机关旧址，映入眼帘的是革命期

间在黄岩党史上涌现的重要历史人物的事迹，在相关负责人的带领下，大家观看图文、聆听英雄事迹，缅怀革命先烈，重温了那段波澜壮阔的峥嵘岁月。随后，大家面对鲜艳的党旗，紧握右拳庄严宣誓，重温入党誓词，再一次接受了思想的洗礼。最后，大家动情地唱起了《唱支山歌给党听》，

挥舞着手中的小红旗，怀着激动的心情共庆中国共产党成立100周年。

参观学习后，大家感触颇深，纷纷表示要传承革命先烈敢于担当、不怕牺牲、勇往直前、无私奉献的精神，坚定为人民服务的初心，切实增强做好工作的使命感，充分发挥党员先锋模范作用，为聚力打造美丽院桥贡献

力量。

据了解，此次活动是为庆祝建党100周年开展的学习党史系列活动之一，通过引导广大党员干部学党史、悟思想、办实事、开新局，学习先烈们前赴后继、英勇献身的革命精神，增强党员干部的责任感和使命感，不忘初心，砥砺前行。

落实安全责任 推动安全发展

区市政质安中心开展“安全生产月”专项整治

本报讯（通讯员 何梦晓 张焰）连日来，区市政公用工程质量安全事务中心深入祺祥街跨永宁江桥梁工程、官河古道各项目等市政工程现场，统筹推进安全专项整治行动。

该中心重点就工程现场的起重机械、深基坑、高支模等危险性较大的项目进行细化检查；要求各施工单位加强对主要负责人、项目负责人、专职安全生产管理人员及特种作业人员的培训，针对危险性较大的部分

分项工程安全管理、专项方案的编制及论证等重点内容开展专题培训，着力提高培训质量和关键岗位人员依法履职的能力。

今年6月是第二十一个全国“安全生产月”，主题为“落实安全责任 推动安全发展”，区市政质安事务中心

结合正在开展的党史学习教育，以及疫情防控常态化形势和我区市政安全生产工作实际，制定工作方案，科学组织实施，确保各项活动有序开展、取得实效，为迎接建党100周年营造良好的安全生产环境。

西城：查漏补缺全力推进“污水零直排区”建设

本报讯（记者 余泽熙 通讯员 郑梦倩）6月1日上午，市五水办检查组会同区五水办到西城街道核查5月“污水零直排区”建设情况。

检查组先后检查了宁锦园、东路村两个生活小区和水务集团、庄晨电

器有限公司和部分餐饮店。重点检查市政管网是否整改到位，“六小行业”隔油池是否规范，安全网是否标准悬挂，管道标识是否规范等，并听取了西城街道关于辖区“污水零直排区”建设情况。

检查组对西城街道“污水零直排区”建设情况表示肯定，对检查发现的问题提出了针对性的建议，并希望西城街道在下阶段工作中，加强查漏补缺工作，加快推进“污水零直排区”创建工作，确保如期

完成。

下一阶段，西城街道将自加压力、对标一流，在后续的整改工作中加强监督，自我提升，争取以高标准高水平完成“污水零直排区”建设。

健康小知识

体重忽高忽低，到底是胖了还是瘦了？(下)

指望来“姨妈”减肥，靠谱吗？这并非真正意义上的“减重”。经期前后体重的变化，主要是因为体内雌激素、孕激素水平变化引起身体内的水分滞留和排出造成的。

体重增加多发生在月经即将来临之前，由于体内高水平的雌激素、孕激素的作用，导致许多水分储留在身体内，从而出现体重增加。月经期间，体内雌激素、孕激素处于低水平，原先储留的水分会随着尿液排出，体重会降1至2公斤，这种变化只是“生理性”的体重下降，并不代表“减肥成功”。排卵以后，卵巢上原来卵泡所在的位置会形成黄体，黄体会分泌孕激素，孕激素加上雌激素的作用，水分又开始滞留体内，你会发现自己又开始“发福”了。激素水平的周期性变化，带来身体内水分的周期性变化，这就是为什么月经前后体重有

明显变化的主要原因。但我们要知道，减肥的目的是减掉体内多余的“脂肪”，而不是“水分”。此外，排出身体内滞留的水分固然是对的，但如果刻意追求掉秤的效果，不惜渴而不饮，让身体处于“缺水”的状态，危害则是很大的。

轻松用肉30斤的减肥药，减掉了啥？

很多美体机构或减肥产品宣称能够“轻松”“快速”“不反弹”减轻体重，吸引了很多人参与体验。有的人在节食、发汗、排便、运动、针灸、按摩、代餐等手段的共同作用下，的确可以短期内掉秤，但同时你会觉得身体发虚，精力变差，不容易坚持，且容易反弹。因为短期内体重减轻，除了吃得少的因素，大多数情况下减掉的都是水分、宿便，而不是“脂肪”。

科学地减肥，还是要遵循“开源节流”的原则，即合理地少吃，适当地多动，把以前积存的能量消耗掉，你就不胖了。从健康管理的角

度，一个月减掉1至2公斤是适宜的，不提倡快速减重。

睡一宿觉得几斤肉，真的瘦了吗？

这是因为我们在睡觉的8至10个小时当中，没有进食任何食物和水，而且身体在睡觉的时候，并不是“停机”了，各种生命机能活动都还在积极进行着，要把我们白天的各种消耗弥补过来，好让我们第二天一觉醒来，神清气爽，继续努力工作——这种“修复机器”的过程也是很消耗能量的。还有，夜间我们呼出的水分、皮肤蒸发的水分、汗液、尿液，加起来估计也有0.5-1公斤。因为以上几种原因，所以第二天发现体重轻了几斤。这恰恰提示，身体目前处于需要补充水分和能量的时候，该认认真真吃一顿营养丰富的早餐。

坚持健身，体重怎么不降反升？建议做一下人体成分检测。人体成分检测，目前在一些健康体检机构均有开展。是通过一台机器，

分析出我们身体内的肌肉、脂肪、水分、矿物质、无机盐等成分各自占体重百分比的一个检测手段。一个八块腹肌、肩背宽阔、肌肉紧实的运动员，他们的体重指数也许属于“超重”，但我们不能说他们不健康，因为这种“超重”和那种大腹便便、脑满肠肥的“超重”是有本质区别的。运动员的超重，重在肌肉；“中年油腻”的超重，重在脂肪。

长期坚持健身的人士，在长期的运动与锻炼过程中，脂肪逐渐被消耗掉，肌肉逐渐变得结实饱满，也许体重上没有减轻，但做人体成分检测时，会发现脂肪率减少了，肌肉比率提高了，这也是值得骄傲的成功。

如果想减肥，还是要“管住嘴，迈开腿”，今天就给大家推荐一个简单的燃脂动作——慢跑交替。

具体方法：快跑15秒然后走45秒，交替运动，也可慢跑60秒后快走3分钟，交替进行。

（来源：人民健康网）