

端午假期铁路客流超 10 万人次

我区严格疫情防控保障旅客安全出行

本报讯（记者 章鸣宇）端午小长假，台州火车站迎来了客流高峰，三天到发客流量超 10 万人次，火车站严格落实口罩必戴、体温必测、健康码必查等疫情防控措施，确保广大旅客平安出行。

6 月 14 日是端午节，也是端午小长假的最后一天。在台州火车站进站口，乘车的旅客源源不断，他们提着行李，沿途有工作人员负责组织客流，引导秩序。

“端午小长假，以探亲、旅游等客流为主，今天预计到发旅客 3.8 万人次，发送大概有 2 万人次了。”台州火车站客运主任高明镜说。

根据车票预售情况分析，端午假期，台州去往宁波、杭州、上海等方向需求较旺。小长假三天到发客流将超 10 万人次，其中出发客流 5.5 万人次。为应对客流高峰，台州火车站运用大数据精准分析车站客流高峰情况，优

化旅客进出站流线，安排志愿者、帮班人员加强电梯口的引导和组织，防止旅客跌落、拥堵。同时，通过动态增加取票、改签、退票窗口及进站通道，减少旅客排队时间，并适时地增加了运能，确保节日旅客运输安全稳定。

为了让旅客走的安全顺畅，车站在疫情防控方面也不放松，每天对车站站内通风换气，做好卫生保洁、日常消毒等工作。“我们还强化车厢内的

防控措施及防控知识的宣传，确保旅客的安全便捷出行。”高明镜说。

同时，黄岩交旅集团等相关部门在出站口重点加强了对广东、深圳、温州等中高风险地区返台人员的防疫措施检查。“对所有到站旅客进行信息核验，对中高风险地区及境外旅客进行核查分流，确保管控无缝隙，对每位旅客的健康负责。”黄岩交旅集团工作人员包括华说。

品尝舌尖上的“廉”味 助力清廉家庭建设

本报讯（见习记者 杨雨洁）6 月 10 日，由区纪委监委、区妇联主办的黄岩区清廉家庭工作推进会暨“舌尖上的‘廉’味”美食评比大赛在北城街道后庄村文化礼堂举行。

现场，来自全区各乡镇街道的参赛队伍汇聚一堂，同台切磋，为群众献上了一场视觉与味觉交融的美食盛宴。

“别看我们沙埠芋头长得普通，内里可大有乾坤。”沙埠镇龙凤酒店总经理、主厨屠建敏站在摊位前，向围观群众热情地介绍这道清廉家有“芋”。只见朴素的圆盘里，金黄色的汤汁包裹着一个个圆溜溜的芋子。这一道菜曾参加过浙江乡村美食大赛，并斩获金奖，还成功入选了“百县千碗·鲜在台州”16道“山珍”。

在澄江街道的摊位上，“伸手必

被抓”这一有趣的菜名吸引了不少群众投来好奇的目光。“主要食材就是卤猪蹄。”面对一众好奇，澄江街道妇联主席徐格笑着解释道，“我们想通过这道菜来形象化地传达‘莫伸手，伸手必被抓’的理念，也有助于普通群众深刻理解清廉的意义”。

廉糕、江口清风鸭、清清白白、出淤泥而不染……主厨们别出心裁，将芋头、米糕、卤鸭、莲藕等普通食材结合清廉文化主题，精心推出的一道道“清风”佳肴，引得在场评委、村民不住叫好。

据了解，本次活动立足于我区渊源流长的美食文化，通过深入寻找、挖掘美食中的清廉元素，以广大群众喜闻乐见的方式，深入开展清廉文化教育，激发广大家庭参与力和创造力，助推“清廉家庭”建设。

翻簧竹雕、火烙画惹人爱

我区开展非遗宣传展示活动

本报讯（记者 王小青）6 月 12 日是中国“文化和自然遗产日”，当天，由区文化和广电旅游体育局主办，区非遗保护中心、澄江中学承办的 2021 年“文化和自然遗产日”非遗宣传展示活动暨澄江中学翻簧竹雕火烙画师生作品展在我区非遗馆举行。

“奶奶，这个好漂亮。”“这是火烙画，这个可是我们黄岩的非物质文化遗产。”“这里刻的都是红色革命故事。”在一个个非遗精品技艺展位前，精雕细琢的红色火烙画、典雅秀美的黄岩翻簧竹雕都让市民颇为惊喜。在现场，市民们还欣赏到了《赞英雄》《武术表演》《穆桂英挂帅》等非遗节目表演。

“看到这些优秀的非物质文化遗产作品一一展出，内心感到很高兴，同时也希望能够多举办这些活动，让更多年轻人了解我们的非物质文化遗产。”浙江艺海小百花越剧团团长、澄江街道文联委员、澄江中学戏曲外聘指导教师孙凌韬告诉记者。

活动当天，现场还宣传普及了《中华人民共和国非物质文化遗产法》和非遗相关知识。“举办这次活动就是向全社会宣传我们的非物质文化遗产，让大家参与到保护非物质文化遗产的队伍中来，营造全社会广泛关注、参与、传承非遗文化的氛围。”黄岩区非物质文化遗产保护中心副主任卢云庆说。



本报通讯员 罗筱英 摄

巧手包粽子 喜乐过端午

本报讯（记者 章鸣宇 王小青）“端午佳节到，巧手包粽忙”，连日来，我区多地开展包粽子活动，营造欢乐、祥和的节日氛围。

东城街道嘉盛社区组织社区居民开展包粽子比赛。活动现场，3 人一组，将粽叶、做漏斗状、填糯米、压紧实、封口、扎捆，不一会儿，清香的粽叶、晶莹的糯米，在一双双巧手下转眼就变成了一个个诱人的粽子。

“包一个粽子 17 秒”，在工作人员的精准计时下，居民孙婉玲不到三分

钟就包好了 10 个粽子，赢得了比赛第一。

“这是母子粽，一大一小两个粽子连在一起就是亲人的团聚。”在现场，孙婉玲还向年轻的社区居民传授不同的包粽方法，“大家聚在一起好热闹，我也希望更多的年轻人都能学会这门传统手艺，很有意义。”她说。

活动结束后，社区干部和志愿者一起，将包好的粽子、皮蛋等过节物品送到社区空巢老人和一些生活困

难的居民手上，向他们传递着社区大家庭的温暖。

在南城街道中心小学，家长和学生食堂里一起包粽子。活动中，同学们热情高涨，专注投入，在老师和家长的帮助下，他们从“折粽叶”“装米”“放馅料”到“定型”“缠线”，认真地学习每一个步骤。虽然包出来的粽子大小不一、形状各异，但是大家都沉浸在自己动手的欢乐中。

佩戴香囊也是端午节的传统习俗之一。当天，学生们全神贯注地穿

针引线，彩线游弋环绕，用自己的巧手创作出一个个精致饱满的香囊。同时，家长和学生们一起追溯端午节的由来，分享赛龙舟、挂艾叶、包粽子等端午节的传统习俗，通过了解传统节日的家乡风俗特色，在浓浓的传统文化氛围中品味端午文化。

南城街道中心小学副校长江洋辉说：“通过举办端午节系列活动，可以让学生们感知端午、走进端午、品味端午，体验传统文化的快乐与童趣。”

粽叶属于什么垃圾？

区综合行政执法局端午开展垃圾分类宣传

本报讯（记者 蒋奇军 通讯员 蒋炎恩）日前，区综合行政执法局东城中队借助端午节开展垃圾分类宣传活动，工作人员到辖区内 40 余家大小超市、菜市场科普垃圾分类小知识，设置垃圾分类提醒牌。

“粽叶肯定是易腐垃圾，厨房

做饭留下的垃圾就是易腐垃圾。”一超市工作人员自信地说。然而她的回答是不准确的。区综合行政执法局东城中队工作人员王博宇解释道：“粽叶的确属于厨余垃圾，但粽叶由于本身质地比较干，且不容易迅速腐烂，目前易腐垃圾处理厂无法进行专门处理，所以把它归类

为其他垃圾。”

厨余垃圾就是易腐垃圾，这是市民一个常见的误区。事实上，粽叶有一定韧性，呈带状，极易缠绕易腐垃圾处理设备的关键部件，影响设备正常运转。因此，粽叶被归入其他垃圾行列。像粽叶一样，常被误认成易腐垃圾的其他垃圾还有椰子壳、榴莲

壳、甘蔗皮等。

自 5 月 1 日《浙江省生活垃圾管理条例》实施以来，区综合行政执法局持续加强垃圾分类宣传教育，多次组织大型宣传活动，提高居民垃圾分类意识。同时加大检查执法力度，对辖区内拒不整改或多次违法的商家进行立案处罚。

健康小知识

两个配比，为你补足蛋白质

提到蛋白质，很多人会想到强壮的肌肉、健康的身体，但要提醒大家的是，作为人体必需的营养素，蛋白质只有在合适的摄入量下才会为健康带来好处。

蛋白质是生命细胞的组成成分，几乎所有天然食物当中都含有它。中国营养学会建议，成人蛋白质的推荐摄入量为：男性 65 克/天，女性 55 克/天。一般来说，来自于动物的蛋白质含有充足的必需氨基酸，被称为优质蛋白质；植物性食物中，只有大豆的蛋白质质量较高，也属“优质”，其余植物蛋白质或多或少都有 1-2 种必需氨基酸含

量不足，质量相对较差。

怎么补充才能保证摄入的是“健康量”？对于健康成人来说，在每天吃适量主食（男性 6 两以上，女性 5 两以上）的基础上，可以按照“1+1”和“2+2”的原则来补充。“1+1”指一袋 250-300 毫升的牛奶加一个鸡蛋；“2+2”指二两瘦肉（包括鸡、鸭、鱼、肉、虾，一两瘦肉大约一掌心大小）加二两豆腐（生重，市面上的盒装豆腐一盒大约 400 克）。一些特殊人群可根据自身情况调整，如素食者豆制品的摄入量可以翻倍；痛风患者可以适当增加牛奶和鸡蛋的摄入量，肉、鱼、禽、虾限量食用，干豆类也要限制；肾衰、肾功

能不全等需要限制蛋白质的人群则要遵医嘱。除以上大原则外，补充蛋白质还要注意以下几点。

三餐都要有优质蛋白质。蛋白质在身体内无法储存，进食后数小时就消耗完了，因此三餐都有蛋白质食物可以保证蛋白质能被很好地利用。研究发现，以谷物为主的早餐，以三明治或沙拉为主的午餐，以及摄入大量肉食（蛋白质）的晚餐不利于肌肉健康。一日三餐均衡摄取蛋白质才能让肌肉保持最佳状态。一般，早餐可以选用奶制品、蛋类、豆制品等；午餐和晚餐可以吃畜禽肉类、鱼虾类、豆制品等。

首选鲜肉，少吃加工肉。世界卫

生组织研究表明，经常吃培根、火腿、咸肉、腊肉等加工肉制品，会增加结直肠癌、前列腺癌等癌症风险。建议选购新鲜的肉，不得已吃加工肉制品时，可先在水里煮一下再沥干，以减少盐分和油脂，然后再烹饪，且建议搭配新鲜蔬菜食用。

多低温烹调，少油炸煎烤。煎、炸、烤时，油温会达到 180℃-300℃，不仅破坏 B 族维生素等营养物质，还会产生有害物质。比如，烧烤、煎炸鱼类、肉类时，会产生大量多环芳烃类和杂环胺等致癌物。建议烹调肉类时，采用蒸、煮等低温方式。

（来源：生命时报）

大家纷纷表示，这是一次思想

院桥举办《民法典》培训会

本报讯（通讯员 金曼春）近日，院桥镇举办了《民法典》培训会，全镇各村居党组织相关负责人、治保调解主任、网格员共 200 余人参加培训会。

培训会邀请了浙江星固律师事务所律师进行授课。培训会围绕《民法典》的七大板块进行基础性讲解，并结合案例，对婚姻家庭、物权、继承等与群众息息相关的社会热点问题进行详细讲解，内容丰富、通俗易懂、

针对性强，对村居干部掌握运用《民法典》调处矛盾纠纷具有很强的指导性和操作性。培训会还邀请了区司法局工作人员讲解《常见民事纠纷的处理》，通过生动的案例，让参会人员听得清楚、听得明白。

此次培训，切实增进了与会人员对《民法典》法律条例、知识的理解，提升了村居干部运用《民法典》维护权益、化解矛盾、促进社会和谐稳定的能力和水平。

提升防范意识 谨防电信诈骗

本报讯（记者 牟婷婷）近日，我区防范电信网络诈骗专场联合宣讲活动走进黄岩智能模具小镇，给来自黄岩智能模具小镇及新前街道周边企业的近 100 名财务人员宣讲反诈知识。

此次活动由中国人民银行黄岩区支行、黄岩公安分局、黄岩农商银行等联合举办。来自农业银行黄岩支行的工作人员表演了企业财务人员受骗情景剧。民警讲解了电信诈骗常见的作案手法、特点以及防范措施

等，提醒财务人员提升防范意识。现场还设置了互动问答环节，进一步检验财务人员关于防诈骗知识的掌握情况。

近年来，电信网络诈骗案件高发，给个人、集体、社会造成损失。为有效遏制电信网络诈骗高发势头，切实保护群众的财产安全，黄岩公安分局等单位针对我区企业财务人员等易受骗人群，组织开展防范电信网络诈骗宣讲活动，提升全民防诈意识。