

黄岩慈善
区慈善总会、区传媒集团合办

这项爱心公益行动已连续坚持7年

“一杯水”为炎炎夏日增添一份清凉

本报讯(记者 朱幼萍)“来喝一杯凉茶解解暑吧!”这几天天气明显更热了,这时,位于世纪联华超市附近的“爱心小屋”提供的免费凉茶总能让人们感到欣喜。这是区慈善义工协会联合沈宝山国医馆开展的“一杯水”爱心凉茶行动,为口渴的路人、高温下作业的劳动者送上夏日的清凉和关怀。

来“爱心小屋”喝凉茶的人越来越多,行人、司机、建筑工人、商家、环卫工人等等。“冰冰凉凉,好喝,太感谢了!”附近工地的工人小张擦去脸上的汗,笑意盈盈地说。小张在工地干活已有半年,这两天,热心的义工总会来喊他们到这里喝凉茶,对工人

们来说,凉茶好喝又能解暑,于是,每天趁着休息的时候,他们总会出来喝杯凉茶,慈善义工们知道他们工作辛苦,也总会为他们多续上几杯。“我们也是每天都来喝几杯,这里的凉茶都成了我们的期待了。”“爱心小屋”对面小区的保安说。

“凉茶由我们慈善义工每天熬制四五个小时制成。凉茶里配有近十味中草药,茶包由沈宝山国医馆无偿提供。”区慈善义工协会会长徐凤华说,“一开始凉茶是当天清晨熬制当天送,市民反应凉茶有点烫,于是我们就改在前一天晚上熬,烧好的凉茶经过一夜的降温和沉淀,变得清凉又浓郁,深受大家的喜爱。”

凉茶除了在世纪联华附近的“爱心小屋”和位于曙光巷的“爱心驿站”定点派送以外,慈善义工的流动送茶车还开进了城区工地、公园和小区等地,为工程建设者、园林养护人员和环卫工人等高温作业人群送去清凉。

当慈善义工将凉茶和爱心商家捐赠的面包一起送到老水厂文创园的建设工地时,工人们纷纷点赞:“太贴心了,几杯凉茶喝下去整个人都舒服了,让我们干活更有劲了。”

据了解,区慈善义工协会“一杯水”爱心凉茶行动已经连续开展七年,今年的活动从7月3日开始,将持续到九月中旬。“我们会一直送到天气转凉,人们不想再喝的时候。”徐凤

华说。对于送凉茶的初衷,徐凤华告诉记者:“我遇到过一个小女孩,走路踉跄,我将她扶到‘爱心驿站’,她说自己走路摔倒了。我拿来创可贴给她贴上,发现她的鞋子也坏掉了。于是,又想着给她解决问题。我想‘爱心小屋’‘爱心驿站’不仅是用来捐赠衣物的,它应该有许多多的功能,去帮助有需要的人。于是,送凉茶,为市民提供歇脚之地,提供医药箱等等,在‘爱心小屋’‘爱心驿站’开展的活动也越来越多。”

七年的坚持,徐凤华坦言:“只要群众有需要,我们就会一直坚持下去,也会让我们的‘爱心小屋’和‘爱心驿站’发挥更大的作用。”

环保进行时

探究污水“变清”的奥秘

我区40名学生参观污水处理厂

本报讯(通讯员 王金熙 朱雪萍)水是生命之源,贯穿了我们生活的点点滴滴,可我们每天产生的污水去了哪里?污水又如何变清排放外界?为了更直观地给公众答疑解惑,推动环保设施“零距离”走向群众,近日,黄岩生态环境分局、区环保志愿者协会组织来自北京师范大学台州实验学校的40名学生,走进江口污水处理厂,开展了一场特殊的“污水变身”研学探索之旅。

“目前,江口污水处理厂的日平均污水处理量为11.5万吨,主要处理黄岩区8个乡镇街道的工业废水和生

活污水。水处理就是通过生物滤池、高效沉淀池、V型滤池等一系列设施的深度处理,确保出水水质达到准IV类排放标准。”江口污水处理厂相关负责人周祯领详细地介绍了污水处理厂的运行情况。

“这里的水有点臭!”在刚到达污水进水口的时候,同学们纷纷捂住了鼻子。“这里的水就是大家在生活中产生的废水刚到我们处理厂的样子!走,我带你们去看看污水大变身!”周祯领带着大家继续往前走。在参观完所有净化流程,走到出水口,当讲解员把一勺勺清水打出来时,同学

们都惊呆了,并争相过去掬几捧清水,在掌中观色泽、闻气味,这里的水纯净清澈,和进水口水形成了鲜明对比。“这太神奇了,我之前只知道污水会被净化,但不知道可以干净到这个程度,看起来跟我们平常的自来水没多大区别!”一名学生激动地说道。

此次研学活动以学生实地研学为主线,采取“线下参观+线上直播宣传”双线联动的方式进行。线下污水处理厂的专业讲解、模拟实验室的直观实验、学生们的热情互动……仅短短半个小时就吸引了近5万网友“围

观”参与。据悉,从2019年开始,黄岩生态环境分局以“美丽中国,我是行动者”为主题,构建以“政府为主导,社会组织为平台,企业为主体,公众共同参与”的环境治理体系,全力将“环保设施向公众开放”项目向纵深推进。2019年至今,已累计组织线上线下“环保设施向公众开放”活动80余场次,参与群众达3000余人次,线上围观近90万人次。同时,全区共有5家单位入选国家级环保设施向公众开放名录,率先在全省实现了“四类设施”开放全覆盖。



院桥:征兵目测初检启动

7月12日是院桥镇2021年夏季征兵目测初检日,今年该镇共有600多名应征适龄青年参加征兵目测初检。图为当天300多名应征适龄青年有序参加目测初检,医师们一丝不苟地对应征适龄青年进行身高、体重、视力等常规项目检查,切实把好征兵第一关,确保把优秀合格的适龄青年输送到部队。

本报通讯员 金曼春 摄

健康小知识

补充维生素多多益善?注意:过量或加大患病风险

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物,可分为脂溶性维生素和脂溶性维生素。维生素种类那么多,对我们的免疫力有哪些作用?补充维生素是否多多益善?

有流言称人体每天所需的维生素不多,但尽量多补一些总没有坏处。

真相是,某些类型的维生素补充超过标准供给量后会产生相关毒性。其中,过量摄入维生素A和维生素D可能具有的毒性潜能最大,中等毒性潜能的是烟酸(即维生素B3),其他为低毒性潜能或是可忽略的毒性潜能。

此外,某些维生素会降低某些药物的药效,甚至加大某种疾病的患病风险。比如最常见的维生素E,具有较好的抗氧化作用,经常被添加在护肤品中,也可以通过服用维生素E促进性激素的分泌。但是过量补充维生素E,会使心脏衰竭的风险提高13%。

一般来说,大多数的饮食所提供的各种维生素可以满足人体所

需水平,并预防维生素缺乏引起的临床症状。以下这些情况下才考虑使用维生素补充剂:孕期、妊娠期、哺乳期的女性适当补充叶酸;素食主义者和超过50岁的人可以补充维生素B12;新生儿补充单剂量的维生素K以预防异常出血;某些药物或疾病会干扰人体对维生素的吸收或利用,在这种情况下还需补充特定的维生素。

一、脂溶性维生素
1.维生素A
维生素A能促进免疫球蛋白的合成,提高人体感染和抗肿瘤能力;维生素A还能消除免疫耐受。影响免疫反应的各种细胞因子也可能在维生素A缺乏时发生改变,从而影响到体内抗原-抗体反应。

维生素A多存在于动物性食物中,如动物肝脏、鱼卵、全奶、禽蛋等;另外,植物性食物中的类胡萝卜素可以转换为维生素A,其主要存在于深绿色或红橙黄色的蔬菜或水果中,如西兰花、菠菜、空心菜、芒果、杏子、柿子等。

2.维生素D
维生素D是一种重要的免疫调节剂,体内包括免疫细胞在内的

部分细胞含有维生素D受体。巨噬细胞中的维生素D可调节内源性组织蛋白酶抑制剂的合成,并调节细胞因子分泌的模式;组织蛋白酶抑制剂和细胞因子都能增强人体对病原体的防御能力。维生素D缺乏的人更容易发生呼吸道感染,其感染频率更高、患病程度也更严重。

人体维生素D主要通过由皮肤接受紫外线照射而合成而来,或从膳食中获得。食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油中。

3.维生素E
维生素E对维持正常免疫功能,特别是对T淋巴细胞的功能很重要,能增强淋巴细胞对丝裂原的刺激反应性和抗原、抗体反应,促进吞噬;有研究表明维生素E可通过影响核酸、蛋白质代谢,进一步影响免疫功能。

日常膳食中维生素E的最主要来源是植物油。此外,大麦、燕麦和米糠,以及坚果也是维生素E的优质来源。

二、水溶性维生素
1.维生素B6
维生素B6促进体内抗体的合

成,有利于核酸和蛋白质的合成以及细胞的增殖。缺乏维生素B6时抗体的合成减少,人体抵抗力下降,会损害DNA的合成。因此,维生素B6对维持适宜的免疫功能非常重要。

维生素B6的食物来源广泛,动植物性食物中均含有,如鸡肉、鱼肉、动物肝脏、全谷类产品、坚果类和蛋黄等。蔬菜和水果中维生素B6含量也较多,如香蕉、卷心菜、菠菜等。

2.维生素C
维生素C具有抗氧化作用,可以保护免疫细胞免受氧化损伤,促进抗体形成。维生素C可调节吞噬细胞的功能,T淋巴细胞的增殖、细胞因子的产生和单核细胞黏附分子的基因表达等。此外,维生素C还可防止和延缓维生素A和维生素E的氧化。

维生素C主要来源于食物,新鲜蔬菜和水果中含量最多,如茼蒿、白菜、菠菜、红枣、草莓、柑橘等。如能经常摄入丰富的新鲜蔬菜和水果,并合理烹调,一般能满足人体需要。

(来源:人民健康网)

入伏了!高温将持续40天

本报讯(见习记者 张颖)7月11日我区正式入伏,这也预示着一年中最热的一天来了。据悉,今年的三伏从7月11日开始持续到8月20日,维持40天左右。

记者从区气象部门了解到,预计我区本周前期天气晴热,后期多阵性弱降雨,高温天气略有缓解。受副热带高压控制,我区周二多云;周三起东南气流发

展,云系增多,周三夜里到周日有时有小雨,局部雷雨。周最低气温24-26℃。

近期高温天气居多,区气象部门提醒市民朋友们尽量避免午间高温时段出行,注意做好防暑降温工作。同时,饮食注意少寒凉,切不可过贪凉。建议伏天里,空调温度调至26℃左右,不开空调时注意开窗通风;伏天锻炼可选择在10时前或17时后。

我区开展防台风日宣传活动

本报讯(记者 陈舒心 见习记者 张颖 通讯员 丁蕊蕾)7月10日是台州市第16个“防台风日”,近日,区防汛防台抗旱指挥部组织多部门在九峰公园开展防台风日宣传暨《浙江省防汛防台抗旱条例》宣传活动。

当天,在九峰公园正大门处,区应急管理局、区水利局等9个单位分别设置了咨询台,向过往市民提供防汛防台知识咨询,并向他们发放《浙江省防汛防台抗旱条例》《全民防台风知识读本》等宣传资料和环保袋、围裙等宣传用品。

“我们给市民送定制的宣传环保袋和餐巾纸等,让他们能学习了解防灾知识,从而提高防灾意识。”区气象办公室副主任陈丽红告诉记者。

据悉,《浙江省防汛防台抗旱条例》自今年7月1日起正式施行。活动现场,工作人员们还通过举办“防台风日”有奖竞猜活动,向市民普及条例知识,增强防灾减灾意识。

据了解,当天活动共吸引市民400余人,发放相关宣传资料3000余份、宣传用品1500余份。

共建平安黄岩

“护蕾行动”守护学生健康成长

本报讯(通讯员 虞巍萍)为推进“平安黄岩”建设,切实维护校园安全,有效防范和减少校园安全事故发生,守护学生健康成长,近日,我区召开了深化“护蕾行动”暨“十无”平安校园创建工作部署会。

“护蕾行动”是指在区级各单位密切协作、相互配合下,共同关爱和维护未成年学生生命安全的行动。自实施以来,我区以建设“平安校园”为目标,明确责任,部门联动,建立和完善了校园安全风险防范体系。区教育局联合公安、司法、交通、行政执法、市场监管、卫生等部门经常性开展校园及周边环境联合整治,为未成年人健康成长营造良好的环境,全面落实“安全教育周”“消防安全宣传月”“学

校食品安全大整治百日行动”“学生夏季安全百日倒计时”等专项活动,为未成年学生编织一张张校园安全网。

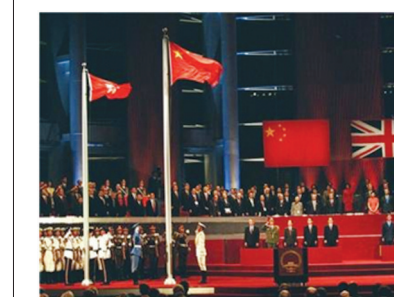
此次“护蕾行动”提出了“十无”平安校园创建活动,即为无食品安全事件、无消防安全隐患、无校园欺凌事件、无公共卫生事件、无师生交通事故、无溺水事件、无电信诈骗案件、无较大涉校舆情事件、无涉校信访事件、无校园安全事故。

下一阶段,我区将建立科学系统、切实有效的学校安全风险防控体系,以扎实、有力的举措,筑牢严密、安全的校园安全防线,维护校园和谐稳定,以校园安全助力筑就黄岩大平安。

学百年党史 开时代新局

区委党史研究室协办

十三、“一国两制”的提出



香港回归祖国



澳门回归祖国

实行社会主义,香港、澳门和台湾实行资本主义。香港于1997年7月1日回归祖国。澳门于1999年12月20日回归祖国。

《今日黄岩》广告热线: 84767887