

生命的守护者 逆行的“火焰蓝

——记县消防救援大队妙高站副分队长王雄

在抢险灭火中，他义无反顾，逆向而行；在暴雨倾盆中，他奋力攻坚排险，奔跑守护；在灾害救援中，他主动请缨，冲在一线……他就是消防英雄、一级消防士、县消防救援大队妙高站副分队长——王雄。

蓝焰淬钢铸军魂

2010年，17岁的王雄怀揣对军营的向往光荣入伍，成为丽水市消防支队的一名消防战士。不服输的他，咬紧牙关苦练本领，“现在拼自己的命，将来就能抢下群众的命。”无论是烈日炎炎的盛夏，还是寒风刺骨的严冬，训练场上总能看到王雄矫健的身影。2个5公里长跑、100个俯卧撑、100个仰卧起坐、100个单双杠、100个负重深蹲，成为他每天雷打不动的训练项目。在艰苦卓绝的训练中，王雄渐渐蜕变成能独当一面处置险情的优秀消防战士。在一次次训练与实战中，那种刀山敢上、火海敢闯、召之即来、战之必胜的军人本色，在王雄的身上扎下深根。

逆行而上显忠诚

2019年，我县受连日强降雨影响，柘岱口、黄沙腰、龙洋、王村口等西部乡镇受灾严重，情况紧急。得知柘岱口乡有多名群众被困，王雄等7名消防指战

员第一时间奔赴灾区展开救援。“那时由于路边山体严重塌方，交通被迫中断，消防救援车无法继续前行，但时间不等人，我们只能背着抛投器、安全绳、救生衣等30多公斤的救援装备徒步进村，走了将近4个小时才到达受灾较严重的柘岱口乡际下村。”王雄回忆起那次紧急救援，坦言：“当时顶着暴风雨和山上随时滚落石块的危险，根本来不及考虑自身的安危，一心只想着如何解救被困群众，减少损失，保障他们的安全最重要。”在他们的忘我努力下，最终成功从废墟中搜救出3名人员。

13年来，王雄共参加灭火战斗和各类抢险救援达2000余次，救出遇险群众数百人。13年光阴，从青年到中年，王雄将最好的年华献给军营，将最美的身影献给人民，用满腔热血书写蓝盾忠贞，把赤诚丹心镌刻进浙西南这片红色沃土里。

铁骨柔情有担当

王雄的家乡远在1800多公里外的云南省曲靖市，但如今遂昌早已成为他的第二故乡。由于工作繁忙、路途遥远，王雄几乎无暇顾及家庭，每年陪伴父母的时间屈指可数。每到节假日、重大安保时，王雄就像一颗铆钉牢牢地守在自己的工作岗位上，把牵挂与思念都化成了一腔忠

诚。他常说，“只要能够让社会这个‘大家庭’安全稳定，我牺牲点‘小家’也值了。”2022年，县消防救援大队依托全国五四红旗团支部——妙高站团支部成立了“遂行蓝焰志愿服务队”。作为服务队的骨干，他积极响应上级号召和组织，带领队员们清扫街道、开展消防知识宣传培训、排查消防安全隐患、慰问孤寡老人等，为构建平安和谐文明城市做出了突出贡献。工作13年来，王雄累计参加消防宣传活动390余次、社会公益活动460余次。

“战斗的姿态不能低，冲锋的脚步更不能停。”王雄总是这样告诫自己，要保持保持奋发向上的精神状态，奋勇争先。从业13年来，他十多次被评为优秀士兵（消防员）、先进个人，8次荣立个人嘉奖，2017年被评为十九大消防安保先进个人，2018年被县政府表彰为“最美军人”，2019年7月份被评为丽水市“最美消防员”。这些沉甸甸的荣誉和王雄的满手老茧、满臂青筋一样，都是王雄的光荣勋章。他永葆军人本色，践行人民消防为人民的铮铮誓言，在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩。

记 者 潘雨妍

通讯员 雷巧丽 曾俊波

《老兵挺进》



近日，在焦滩乡尖碛农家乐里，农家乐业主在村民们的帮忙下制作、包装霉豆腐。多年来，该农家乐制作的霉豆腐、萝卜干等农村传统小菜深受游客喜欢，每年都能卖出各类农家小菜2万多罐。

记者 章建辉 摄

喝水都长肉，这是真的吗？

按中医思路分析，这是人体脾胃虚弱，痰湿瘀滞所成。形成的原因：第一，想吃什么就吃什么，想吃多少就吃多少，特别钟爱冷饮、油腻食物，日积月累，把号称人体后天之本的脾胃生生累坏了，“带病工作”；第二，不仅爱吃，更不爱运动，能躺着绝不坐着，能坐着绝不站着；第三，体质虚寒，或者寒湿之邪入侵脾胃等。

那么，常有的表现有哪些呢？一眼看去脸色偏白，脸圆腰胖，身上的肉松软，身体、四肢沉重，身体特别容易疲乏，讲话无力，怕冷，痰多色白，尿液颜色清淡，大便不成型或者稀溏，心慌、心悸，睡觉容易多梦等。

有人说，可以通过不吃主食，不吃脂肪肉类，不喝奶茶等饿着，可以吗？其实，这是治标不治本，无规律的饮食更容易损伤脾胃，导致脾胃功能更加虚

弱，机体代谢更缓慢，离目标越来越远。

所以，对于这类肥胖，不能只靠少吃来控制体重。保持健康的生活方式，饮食健康富有营养，保持适当的运动，尽量不熬夜，才能真正改善虚胖体质。

平时，我们还可以通过一些药膳先进行调理，把身体里多余的痰湿代谢掉，并且让身体有力气，打破“不想运动又想减肥”的循环。

今天分享的这道参芪冬鸡汤来自《中华临床药膳食疗学》，对于这种脾虚气弱型的虚胖，可以健脾补气，轻身减肥。

这道汤用的都是日常煲汤食材，可以和家人一起吃。

材料：黄芪20克，林下参6克，鸡胸肉200克，冬瓜200克，食盐适量。

做法：鸡胸肉焯水后撕成细丝，与林下参、黄芪一起放入锅

中，大火烧开后转小火炖煮40分钟；冬瓜去皮、切成细丝，加入锅中；加入适量食盐，再小火慢炖30分钟，即可食用。

功效：汤中人参健脾补气，黄芪补气升清，冬瓜利水消肿，鸡丝补充蛋白质。整个药膳能健脾补气，充养人体精神和气力。同时还能把身体里的水湿排出去，走路、运动就会变得轻快许多。黄芪还有一定的固表止汗作用，改善稍微一动就出汗不止的情况。

这道参芪冬鸡汤还适合脾虚气弱、乏力的人喝。此外，水肿严重，用手指在小腿上按一下，会出现一个明显的坑，此类人群也可以喝汤调理。

中医有方

遂昌一教师课题获评国家级典型案例

□ 记者 龚隆森 通讯员 叶艳景

本报讯 日前，由教育部职业教育发展中心举办的中等职业学校公共基础课教师教学设计与展示交流活动在江苏省南京市举行，全国各地44位教师作了课题分享，共评出典型案例10个、优秀案例12个。其中，县职业中专教师张军标分享的课题《从无线充电探电磁感应》获评典型案例。

据悉，此次活动围绕关键办学能力，落实立德树人根本任务，弘扬教育家精神，以提升中职教师教学能力为目标，按照新版专业目录及专业简介等要求，突破课程改革难点，深化职业教育“三教”改革，促进“大思政课”建设，提升教师使用国家规划教材和数字化教学资源的水平和能力。

在《从无线充电探电磁感应》课题中，张军标基于先做后学的深度学习课堂构建的理念，借助主题班会、微课、思维导图、自制学具等手

段，围绕“一变二学四环”实施教学，“一变”是指改变知识传授型课堂为理实一体化合作探究型课堂；‘二学’是指‘信息化促学、活动组互学’；‘四环’是指情景在线引课题、理实一体做电路、深度学习探条件、开阔眼界知应用四个环节。”

近年来，县职业中专坚持以“创现”建设和“双高”建设为推进动力，夯实教学常规管理，促进课堂教学改革，加强对外交流，重视教师队伍建设，努力提升教师的现代化教育教学能力，进一步促进教育提质。

“此次大赛优异成绩的取得凝聚了学校教师和团队的汗水与智慧，充分展示了广大教师扎实的教学功底与高超的教学能力。下一步，我们将继续以提高教学质量为核心，深化职业教育‘三教改革’，继续走内涵性特色发展之路，努力创建现代化学校。”县职业中专负责人表示。

县人民医院多措并举优化诊疗服务

□ 记者 王泽 通讯员 吴蕾

本报讯 连日来，支原体肺炎流行，外加甲流、乙流等其他病毒感染，县人民医院儿科、急诊、发热门诊等就诊量持续增加。为缓解当前就诊人数多、排队时间长等问题，县人民医院全面优化群众就诊流程，提升群众就诊体验。

日前，记者来到县人民医院，看到本应停诊下班的儿科门诊灯火通明，患者及家属正在座位上耐心地等待就诊，现场秩序井然。“这段时间，儿科、发热门诊时间延长到了晚上10点，中午也不休息。每天晚上安排开放3至4个儿科门诊，确保患者及时就诊。”县人民医院医务科科长蓝威表示，医院还进一步调配人事，动员相关科室医务人员支援，为近期儿童、成人呼吸道感染患者诊疗配备更为充沛的医疗资源。

此外，记者注意到，患者就医原本需要经过取号、问诊、开单、检

测、诊疗等多个环节，现在取号同时就有专门医务人员开单（特殊时期特殊举措，在征得患者同意前提下），候诊期间就可到现场先完成甲流、乙流、肺炎支原体等针对性的病原检测，检测结果出来直接找医生问诊开药，大大减少了中间环节和等待的时间，群众就诊体验得到了进一步优化。

“因为工作原因，我们只能晚上带孩子来看病，时间很紧。现在医院优化服务，省去了很多环节，我们能直接到儿科门诊就诊，真的方便了很多！”患者家长周先生说。

“通过实行让患者‘先化验再诊疗’的就诊流程优化服务，原本看病可能需要3-5小时，现在只需1-2小时，既提升了患者的体验，也提高了单位时间内医生的接诊能力。”蓝威表示，下步，他们还将对缓解就医拥堵等问题深入开展专题研究，做到医科同频共振、问题共答，以服务群众为导向，推动医院高质量发展。

我县交警巧借“赶集日”送“安全”下乡

□ 记者 黄绮贤 通讯员 叶红杰

本报讯 12月2日是第十二个“全国交通安全日”。日前，县交警大队巧用农村“赶集日”人员集中的有利时机，组织警力走进三仁畚族乡开展冬季道路交通安全宣传活动。

“大爷，这是电动车反光标牌，贴上后晚上骑车更安全……”活动期间，宣教民警紧盯农村“一老一小”重点人群，结合本地典型道路交通违法和事故案例，通过宣传展板、普法宣讲、发放宣传手册等方式，向群众面对面普及道路交通安全法规和交通安全常识，讲解“一盔一带”、酒驾醉驾、农用车及三轮车违规载人等交通违法行为的危害性，引导广大群众自觉摒弃交通陋习，切实增强安全出行和自我保护意识，为农村地区全面营造安全、有序、畅通的道路交通环境夯实基础。

随后，交警们还为现场群众送上了交通安全小礼品，暖心礼物不仅将现场气氛推向了高潮，也让交

通安全知识入脑更入心，村民们纷纷表示收获满满。“通过今天的宣传，我认识到了‘一盔一带’的重要性和违规骑行的危险性，未来我会时刻提醒自己和身边人，要遵守交通规则，有序出行。”三仁畚族乡好川村村民蓝文贤告诉记者，农村地区群众交通安全意识还比较淡薄，此次活动可谓是一场“及时雨”，不仅让大家深刻认识到了安全出行的重要性，交警还传授了不少实用的避险要点。

“冬季是交通事故易发期，我们希望通过宣教下乡活动，进一步增强农村地区群众，尤其是‘一老一小’群体的交通安全意识，让文明出行理念逐步深入人心，力求把交通风险隐患防范在先、化解在前。”县交警大队民警吴善银表示，下步，他们将继续锚定交通安全管理工作的重点领域、关节环节，多频次组织警力深入辖区学校、村社、企业等地开展宣教活动，提高广大群众自我防范能力和保护意识，从源头上遏制道路交通事故的发生。