

泳溪乡“溪阳红”银龄志愿服务队：

最美“溪阳红”的“三颗心”

今年以来,泳溪乡以老干部“政治上有所荣誉感、组织上有归属感、生活上有幸福感”为目标任务,10名退休干部在叶大田的带领下,以离退休干部党支部为引领、以“溪阳红”银龄志愿服务队为纽带,既造形,更铸魂,推动党建工作与共同富裕工作深度融合、同频共振,“支部+团队”工作法在山乡泳溪开启了深入探索和实践的新模式。

他们以“结对、联系、互助”的形式,构建“四知道、四必访、一跟上”工作模式,即知道老干部家在哪里、身体状况怎样、家庭状况如何、需要什么;重大节日必访、生病住院必访、遇到困难必访、去世必访;经常性思想工作跟上的精准服务模式,加强对退休党员的关心关爱和教育引导。开展“心连心”结对走访慰问活动,扎实开展以

“夏日送清凉、冬日送温暖、节日送祝福、生日送快乐”为主要内容的“心连心”结对联系走访慰问活动,及时了解掌握蒋定福、裴显胜、姜直妹等生病的老干部的最新近况,送去组织上关心,生活上照顾,形成温暖支部氛围。

泳溪乡老干部们保持积极乐观的生活态度,时刻拥抱年轻心态,到农村文化礼堂开展读书会、唱红歌、观看爱国电影《长津湖》、打卡红旗岭红色地图等形式的党史学习教育,知青古道上,为泳溪学校师生讲述艰苦奋斗的垦荒岁月,激励学生珍惜时光、发奋学习。为了使老干部组织上有归属、思想上不落伍、作用上能发挥,老干部先后到九龙抽水蓄能电站、杭台高铁,走一走、写一写、看一看,让离退休干部感受天台的新变化、新成就,及时了解天台“头号工程”、乡村振兴等重要讯息,为天台高质量发展建言献策。老

干部们边参观、边交流,感叹天台日新月异的发展,大家纷纷表示,作为新时代的老干部,一定要以更加饱满的热情发挥余热,积极为天台高质量发展建言献策,为党和人民的事业增添正能量。

为进一步深化“银龄先锋”工程建设,发挥老干部“最佳代言人”“最佳调解员”“最佳助攻者”的作用,由退休干部、返乡老干部组成的“溪阳红”志愿服务队,设立“银发增辉工作岗”,开展民情收集、基层共治、发展联促等系列活动,让离退休干部党员“二次上岗”。老干部叶大田发挥人脉广的优势,帮助联系专业化运营团队合作,以市场化运作带动旅游项目一体化运营。引导乡贤回乡创业,开展宅基地流转、土地承包经营权流转,盘活农村存量建设用地资源,打造大柳溪高空玻璃漂流。截至今

年9月份,两村集体经济收入均超20余万元,村民人均增收超500余元,实现村集体之间共同创收。蒋定福积极为大智村出谋划策,创新推出“村集体51%+乡贤和村民49%”的股权分配资金众筹模式,一期开发“外婆湾亲子漂流”项目,开业初期仅1个月就吸引外来游客超5000余人次,收入55万元,持股村民每股有90余元分红,农民依靠现金入股享受的红利初步显现。

莫道桑榆晚,最美“溪阳红”。泳溪乡离退休干部党支部是一支“最年轻”离退休干部支部,自去年10月建立支部以来刚好走过一个春秋。我们承诺努力发挥老干部的独特优势,真正将“价值养老”的理念根植心间、付诸实践,做到离岗不离党、退休不褪色,老有所乐、老有所为。

(县委老干部局)

老人活动

6月12日早晨,始丰街道溪林社区老协12位银龄志愿者手拿锄头扫帚,为三茅溪行人游步道清理垃圾。溪林老协多年来把三茅溪健康游步道卫生打扫工作作为老协会的工作来做,得到广大锻炼者的好评。

(徐自勉)

县退休教师书画摄影协会在县退教协大力支持下,搭建了书画摄影三类作品交流网络平台。近一个多月来,30多幅书画摄影作品已在微信群里展出。

(余丰华)

6月13日,始丰街道玉湖片老协召开工作会议。会议重点学习创建五好关工委文件,部署落实细化街道老协的工作要点。

(徐自勉)

暑热渐盛 三豆汤可祛湿解暑

药膳专著《饮膳正要》有“夏宜食菽”的说法,菽指的就是豆类。民间也有俗语“夏吃豆,胜吃肉”。豆类既能健脾祛湿,又能清热解暑,今天为大家介绍一款适合喝到处暑的“安心度夏汤”——三豆汤。

三豆汤源自中医名方“扁鹊三豆饮”,方用赤小豆、黑豆、绿豆、甘草、简、便、廉、验,后世许多医家名著都加引用。赤小豆、黑豆、绿豆各有所长,和谐搭配,有清热解暑、健脾利湿之用,还可祛毒。

清热解暑。夏天气温高,容易发生中暑。三豆均有清热解暑的作用,三豆合一是夏季防暑降温佳品。

健脾利湿。此汤中绿豆是寒凉之物,黑豆、赤小豆的加入在一定程度上抵消了它的寒凉性。相比于绿豆汤,此款三豆汤更适合脾胃虚寒

的人饮用。

祛毒。据《本草纲目》记载,三豆饮能治痘疹、疮毒之症,书中记载“天行痘疹,预服此饮,疏解热毒,纵出亦少”,历代医家也会将三豆饮用于预防感染痘疹类病症。赤豆具有排毒消肿的作用,特别是对疮疡肿疖有较好的缓解作用。

保护阳气。夏季暑热已盛,伴随湿气,空气闷热,易出汗过多,兼贪凉导致阳气损耗,出现心烦口渴、食欲不振、头痛、头昏、多汗、疲乏、虚弱等症。三豆汤可对以上症状有缓解效果。

做法是取赤小豆20克、绿豆20克、黑豆20克,冰糖适量,清水适量。上述三种豆类洗净浸泡两小时后,加入适量清水,大火煮滚后转小火慢煮1小时,豆子开花后加入适量冰糖,继续煮5分钟即可,可一周喝两次。 据《首都中医》



陈琦/摄

三个养生时段 夏季务必注意三点

早上、中午、晚上都是养生的重点时间段。在夏季这三个时段,有三件大事要特别注意,即“早养胃,午养心,晚养百脉”。做到这三点,能助你安然度夏,健康少病痛。

第一件事:早上养胃。俗话说,胃病“三分靠治,七分靠养”。即使是没有胃病的人,在生活中也要特别注意对胃的保养。早上7-9时,是一天中阳气最旺的时候,营养丰富的早餐能给胃提供原料,从而发挥受纳和腐熟水谷的功能。

在7时左右喝一杯温开水,可以湿润口腔、食管、胃黏膜,冲刷附着于黏膜的黏液和胆汁,促进胃肠蠕动,为进餐做好准备,还可以补充身体流失的水分。但不宜过多饮水,约100毫升即可,以免冲淡胃酸,影响消化。也不宜喝凉水,以免对胃部造成刺激。

早上7时30分吃早餐助养胃。研究表明,经常不吃早餐引发胃病、十二指肠溃疡的几率高达36%,还易导致低血糖、记忆力下降,增加胆结石患病风险。一份好的早餐,有三个特点。一是早餐要吃热的食物,人体摄入冰冷食物

会使气血不畅,内伤脾胃,百病由生。二是搭配合理,要有干有稀,包括谷类、蛋类、豆制品、瘦肉和果蔬等。三是避免油腻,吃太多肉类或油腻食物会加重胃肠负担,可选择粥、豆浆、燕麦片、芝麻糊等。

第二件事:中午养心。炎夏往往是心血管疾病高发期,对于中老年人来说,在高温季节养护心脏尤为重要。11-13时是人体阴阳交替、气血交换的时候,适宜养护心脏。此时,可以做两件事。

午睡养心。中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,还能够增强体力、消除疲劳,养护心血管,预防心脏病。午饭后稍作休息,在此时段内睡上约30分钟即可。

刺激心包经护心。心包经从心脏外围开始,到达腋下三寸处,沿着手臂内侧中线止于中指。饭后半小时左右,适当刺激心包经可以增加心脏供血,有效保护心脏。这个方法不但适用于患心脏病的老人,对所有老人来说都是很好的养生妙招。

第三件事:晚养百脉。晚上21时



陈琦/摄

到23时是三焦经当令之时,该经通达身体五脏六腑,因此也是增元气、养百脉的好时机。不少人会利用晚上的时间锻炼或进行娱乐活动,不过,从21时到23时就应该静下心来。此时,做好三个动作,养护百脉,第二天才能精力充沛。

手指梳头气血畅。将十根手指当作梳子,梳头3分钟以上,可以改善头部血液循环。

温水泡脚滋养肾脏。温水泡脚可以改善身体血液循环,达到滋养肾脏和肝脏的目的。晚上9时到11时是泡脚的黄金时段,也正是晚上养百脉的时段。需

要注意的是,泡脚的水温一定要适度,不能过热或过凉。

晚上捶背好入睡。睡前捶背,可以疏通经络,促进气血运行,能有效改善睡眠,催人入睡。捶背通常有拍法和击法两种方法,均沿脊柱两侧进行。拍法用虚掌,击法用虚拳,通过压缩空气而产生震动力;手法均宜轻不宜重,两侧掌根、掌侧同时用力,节奏均匀,着力富有弹性。可自上而下或自下而上轻拍轻叩,速度以每分钟60-80下为宜,每次捶背时间以20分钟为限。

据《中国中医药报》

做好“三养一避” 助你安然度夏

夏季天气炎热,雨水偏多,此时暑湿邪气易乘虚而入,导致人体湿邪困阻,抵抗力下降,容易感到疲倦,因此有“夏季无病三分湿”的说法。做好以下4件事,可以让我们保持精神振奋,健康度夏。

养心。暑热季节,容易情绪激动,心

烦急躁,易怒发火,对健康非常有害。要重视心神调养,保持淡泊宁静的心境。可以参加一些有意义的文娱活动,如下棋、游泳等。

养脾。长夏在五行中属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾最喜湿喜燥。所以夏季多患脾胃病,出现食欲不振、腹

泻等症状。建议饮食清淡,可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥,有益气健脾、清暑利湿的作用。

避暑。暑易伤气,令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心,甚至昏迷(中暑),此时要注意防暑降温。平时可适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞

等,避免在烈日下过久。

养阳。夏天人体易出汗,大汗以后,人会感觉疲乏劳累,就是伤了阳气的表现。此外,天热时如果降温过头也会伤阳,比如喝冷饮、吹空调。可通过晒太阳,增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。 据《中国中医药报》

2021年度天台县体育彩票公益金筹集情况及县本级体育彩票公益金使用情况公告

2021年,在县委、县政府的正确领导下,经过财政、体育等部门以及体育彩票销售机构的共同努力,我县体育彩票市场平稳健康发展,体育彩票公益金筹集分配使用工作进展顺利,为我县体育公益事业发展作出了应有的贡献。2021年度我县体育彩票公益金筹集情况和县本级体育彩票公益金使用情况如下:

一、体育彩票公益金筹集情况

2021年,我县共销售体育彩票11628万元。按照国家规定的比例筹集县本级体育彩票公益金461.4万元。

二、县本级体育彩票公益金使用情况

2021年,县本级体育彩票公益金用于全县体育部

门社会体育事业支出389.04万元,具体包括:一是用于群众体育220.05万元,其中用于公共体育场地援建、维护维修和体育健身器材捐赠130.33万元;资助群众体育组织和队伍建设44.39万元;资助或组织开展全民健身活动13.33万元;组织开展全民健身科学研究与宣传0万元;其他群体支出(含体育产业)32万元。二是用于竞技体育168.99万元,其中:改善运动员比赛训练场地设施条件32万元;资助高水平后备人才培养60万元;其他奥运争光计划相关支出57.5万元,其他57.5万元。

特此公告。

天台县体育事业发展中心
2022年6月10日

《天台报》广告部

平台成就美好未来

广告热线

15257652013
(652013)

遗失声明

遗失浙江天台农村商业银行股份有限公司股金证,证号为263060,声明作废。

声明人:庞虎烈

新闻聚焦 等你爆料

以新闻的力量推动社会进步,您的声音很重要。

在投递材料的时候,请对您所要反映的问题进行描述,最好配以佐证的照片,并留下联系方式,我们对您的资料保密。

爆料电子邮箱:462359001@qq.com

邮寄地址:天台县人民东路31号新闻聚焦栏目组

邮编:317200

《新闻聚焦》栏目组