

答好“年中卷” 聚力再起航 县老年体协召开半年度工作会议

本报讯(通讯员 袁相月)7月18日,县老年体协在新城召开半年度工作会议,全县各乡镇(街道)、退休教师、机关企事业单位老年协会会长参加了会议。县老年体协主席齐碧君总结上半年工作,部署下半年工作思路。

会上各乡镇街道重点汇报了疫情防控工作。疫情防控是上半年老年体协工作的“重头戏”。自4月28日起,面对新冠肺炎疫情防控的严峻形势,全县各

老年体协特别是赤城、始丰、福溪三个街道老年体协骨干,积极投入疫情防控工作。他们深入村居社区卡口、公共场所等地,主动承担疫情防控隐患排查、知识宣传、行为劝导、暖心服务等工作,助力科学精准从严从紧做好疫情防控,同广大干部群众共同筑起了坚实的“疫情防线”,许多老年体协骨干主动参加村口、乡镇社区口、县道出口临时设卡封管和集市,活动场所封闭管

理,日夜坚守岗位,严防外地输入。同时,走访居家留观人员,帮助采购生活用品、送米、送菜、送口罩,为打赢疫情防控阻击战贡献老年人力量。在老年体育开展方面,县老年体协重视基层工作,优先选送乡镇街道(特别是山区乡镇)参加省、市培训和竞赛,各项活动有序开展,其中男子气排球、象棋、太极剑等项目参加市竞赛取得好成绩。

就如何做好下半年工作,会议指

出,要继续做好疫情防控工作,根据疫情变化,适时调整活动开展;继续鼓励各乡镇(街道)参加下半年省市各项培训和竞赛;进一步加强科普宣传工作,要利用各种宣传媒体广泛开展科普宣传工作,使广大老年人提升健康素养水平;积极申报市级示范村和示范基地建设项目及省特色项目乡镇建设;加强场地建设,提倡综合利用和一场多用,杜绝盲目建设,资源浪费现象。

我县开展走访慰问老干部活动

本报讯(通讯员 郑晓刚)炎炎夏日送清凉,声声问候沁人心。面对持续高温,县委老干部局带着县委县政府对老干部的关心关怀,集中开展了“夏日送清凉”走访慰问活动。

该局领导冒着高温分组带队,通过走访慰问的方式,为全县离休干部、

曾担任副县级以上领导职务的退休干部和离退休干部党支部书记共计100余人,送去花露水、硫磺皂、清凉油等防暑降温物品。

每到一处,工作人员都亲切地问候老干部,与他们拉家常,询问他们的身体状况和生活情况,了解他们的思

想动态和需求情况,叮嘱老干部们一定要注意防暑降温、科学防疫、保重身体。同时还就县委、县政府中心工作、老干部工作等征求老干部意见和建议。

老干部们对工作人员顶烈日、冒酷暑上门看望的行动表示感谢,纷纷

感谢县委县政府的关心关怀,今后将一如既往地支持县委县政府各项工作,不忘初心、老有所为。

据悉,通过夏季送清凉活动,既能全面掌握离退休干部的现实情况,又及时把组织的关怀送到老干部心坎上,确保精准服务更具针对性。

三伏天吃姜 可以热制热

在一年中最热的三伏天,一味追求纳凉是不可取的,正确的方法是要学会以热制热。夏天,人体阳气常浮于体表,再加上不少人贪食冷饮,所以脾胃多处于虚寒状态。而生姜辛温,具有活血、祛寒、除湿、发汗之功,三伏天吃姜不但有助于驱散脾胃之虚寒,还有冬病夏治的作用。

此外,下面这些夏季常见的小毛病,用点姜也有不错的效果。

食欲不振 醋泡腌制

生姜的姜辣素能刺激舌头的味觉神经和胃肠黏膜上的感受器,通过神经反射,促使胃肠道充血并促进消化液分泌,起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用。

做法:生姜洗净晾干,切片,撒少许

盐腌制12小时,放入密封的容器中,倒入醋没过姜片。用保鲜膜和瓶盖密封,放置4天以上即可食用。每天吃1-3片即可。

胃肠不适 枣米泡茶

生姜的一大特点是散寒,对于受凉后出现反胃、腹痛、腹泻等症者,可以喝点姜枣汤或姜米茶缓解不适。

姜枣茶做法:带皮姜片3片,大枣6枚掰开去核,和生姜片放锅中加水煮20分钟。也可以直接放杯中,倒开水加盖焖泡。

姜米茶做法:生姜与大米以1:2比例调配。生姜切丝,先炒制两分钟去水,再加入大米翻炒约20分钟,至焦黄色即可。每次取50克



成品,加水500毫升,煮10分钟左右即可。

肩周疼痛 姜汤热敷

空调吹久了,肩膀和腰背易遭受风寒湿等病邪的侵袭。如空调温度过低,老年人还有患肩周炎的可能,此时用点姜

水,效果特别好。

做法:烧制一些热姜汤,先在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次,即可缓解疼痛。

据《中国中医药报》

把握“四个气” 过好三伏天

进入三伏天的“初伏”,今年的“三伏”将持续40天。炎热的三伏天要是过不好,就很容易生病,在体内留下病根。因此,伏天里有四个“气”一定要好好把握。

防暑气:少外出 多喝水

中医认为,夏季暑气盛行。侵入人体后,常见腠理开而多汗,汗出过多导致体液减少,如果不及时补充津液,会出现高热、烦躁、头晕、头痛、胃口不佳,甚至神志昏迷、血压下降。

户外活动应避免太阳直接暴晒,在烈日下活动,容易灼伤皮肤,出现中暑。中午12时到下午3时是最容易中暑的

时间段,尽量减少外出。及时补水,少量多次,加强房间通风、降温。

防寒气:不贪凉 有节制

夏季防寒同样重要。吹空调纳凉、吃冷饮无度,容易中气内虚,风寒趁虚侵袭导致疾病,以身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、胃肠不适、腹痛腹泻等为主要症状。

夏季饮食不应过度贪凉,要注意饮食营养搭配,做到不挑食不偏食。使用空调、电扇应有节制,温度不应过低,最好控制在26℃左右,不能直吹头部。

防湿气:多通风 防淋雨

夏季雨水多,淋雨、涉水或洗澡时

身体最容易被湿邪趁虚而入。加上过食生冷寒凉,容易造成脾失健运,最后导致湿气内生。出现腹胀腹痛、消化不良、皮炎湿疹、精神萎靡、四肢乏力,甚至诱发关节炎等健康问题。

此时,应保持居住环境干燥通风,在阴天时要注意关闭门窗,天晴后及时开窗通风;可以使用空调或除湿机以去除湿气;外出时要携带雨具以防淋雨,出游时不要坐在阴冷潮湿的地方。

养阳气:不熬夜 常锻炼

阳气是身体健康的保证,更是身体充满活力的源泉。历代养生家都对阳气非常重视,认

为机体阳气充沛,才是健康长寿的前提。

夏季,人体内的阳气最为旺盛,然而由于无节制地吃冷饮、吹空调,过度贪凉,也会伤到阳气。

建议此时晚睡早起,避免熬夜。饮食以清淡为主,不要贪凉,多吃低脂肪、高蛋白食物。少吃辛辣刺激、肥甘厚味之品。

同时,坚持体育锻炼,也有利于提高人体的免疫力,但是锻炼要注意避开高温时段,避免剧烈运动,老年人不妨选择打八段锦。

(据中国中医)

简讯

■7月16日至7月18日,台州市体育局、台州市老年体育协会在街头后岸举办了乡镇(街道)18支门球队比赛,经过三天相互角逐,天台平桥代表队

荣获第二名,可喜可贺。(曹善清)

养生与防诈

老年人防诈骗要学会这几招

针对老年人实施的诈骗层出不穷。老人防骗意识薄弱,骗子巧舌如簧,致使很多老人上当,收好这份“老年人防诈骗”指南,教你远离养老诈骗。

要保持良好健康的心理状态

一定要保持清醒的头脑,不贪图小利,不轻信他人谎言,牢记世上“没有免费的午餐”。要克服贪欲的心理,打消“用小钱赚大钱”、“吃小亏占大便宜”或“不劳而获”的念头,看好自己的钱袋子,凡是有人让你出钱的时候,一定要多一个心眼儿,不能轻易将自己的钱拿出来、送出去。

开拓眼界,关心社会

平时多关注各种新闻媒体、社区黑板报、宣传栏、标语等宣传,了解当前多发的各类诈骗手法,提高警惕,加强对诈骗伎俩的识别能力。

远离和排斥可疑人员

现在有些骗子常常主动与老年人打招呼,套近乎,同时表现得很热情,此时有的老年人就容易放松警惕。我们提醒老年人,千万不要和“陌生人”过于亲热,以免上当受骗。另外,独自外出时不要带贵重物品和首饰。

不要轻易付钱

凡是要动钱的时候,不要相信骗子那些“不要告诉任何人”的鬼话,自己拿不定主意时,找老伴、孩子或自己信得过的邻居和朋友,以及社区工作人员,向他们通报情况,征求意见,商量对策,需要报警时要坚决。尤其是涉及银行转账,一定要警惕,绝不一个人去办理此事,要与

家人商量,到银行后一定要征询银行工作人员意见,不要轻易汇款。

不要相信“天上掉馅饼”

不要参加所谓公司提供的讲座、免费旅游、免费茶话会及免费参观公司经营等活动,防止受其蒙蔽;不要相信有高额回报的各种投资,防止利令智昏;一般来讲,所谓年收益能“保证”超过10%的,都要打一个大大的问号;不要盲目相信高额回报的宣传和所谓“公司实力”,防止一叶蔽目。

去政府和社区定点和正规的部门办事

老人有病要到正规的医院去看,买药要到正规的药店去买,征婚要通过自己信得过的亲友和正规的婚介所去征,谋求工作要到正规的中介所去找,出版书籍要到正规的出版社去洽谈。

不要随便接不熟悉的电话

对不熟悉的电话不要随意告知家中的基本信息;对不熟悉的电话提供的服务要谨慎;尤其是电话对方以公检法名义提出处罚扣款、询问基本信息的要求予以拒绝。如果老人受到不明电话骚扰,要及时告诉家人,邻里和社区工作人员帮忙处理,或者及时报警处理。

微信、支付宝、网银不要放太多钱

不熟练操作网上支付平台的老年人,建议不要在微信、支付宝内绑定银行卡,只存少量零钱,银行卡尽量少开网上支付业务,避免受骗后造成大量损失。(摘自锦州网)

邮储银行天台县支行法治宣传 《中华人民共和国反有组织犯罪法》



反有组织犯罪法共九章七十七条,包括总则、预防和治理、案件办理、涉案财产认定和处置、国家工作人员涉有组织犯罪的处理、国际合作等章,自2022年5月1日起施行。

为实现“露头就打”“打早打小”,反有组织犯罪法将黑社会性质组织的雏形——恶势力组织明确定义为法律概念。恶势力组织是指经常纠集在一起,以暴力、威胁或者其他手段,在一定区域或者行业领域内多次实施违法犯罪活动,为非作恶,欺压群众,扰乱社会秩序、经济秩序,造成较为恶劣的社会影响,但尚未形成黑社会性质组织的犯罪组织。

近年来以实施恐吓、威胁、滋扰等“软暴力”为主要犯罪手段的黑恶犯罪案件呈现高发多发态势。反有组织犯罪法

规定了“软暴力”手段的认定,明确为谋取非法利益或者形成非法影响,有组织地进行滋扰、纠缠、哄闹、聚众造势等,对他人形成心理强制,足以限制人身自由、危及人身财产安全,影响正常社会秩序、经济秩序的,可以认定为有组织犯罪的犯罪手段。

加强行业监管是铲除黑恶势力滋生土壤的关键措施。反有组织犯罪法对行业监管职责作出明确规定,市场监管、金融监管、自然资源、交通运输等行业主管部门应当会同公安机关,建立健全行业有组织犯罪预防和治理长效机制,对相关行业领域内有组织犯罪情况进行监测分析,对有组织犯罪易发的行业领域加强监督管理。

为防止黑恶势力侵害未成年人,反有组织犯罪法完善学校的防范职责和报告义务,增加有关部门对未成年人开展反有组织犯罪宣传教育的规定,规定对涉及未成年人的有组织犯罪活动依法从重追究刑事责任等。

(何焦红)

邮政储蓄理财热线: 83886546



火灾不留情 预防要先行



天台县传媒中心(广播电视台)公益广告