

老有所为

庞秀标荣获 2022 年省社会组织领军人物称号



本报讯(记者 陈琦)近日,省民政厅通报关于 2022 年浙江省品牌社会组织和社会组织领军人物的评选结果,我县老协会会长庞秀标入选 2022 年浙江省社会组织领军人物,并受到表彰。

庞秀标是一位有着五十多年党龄的县人大常委会机关退休干部。自 2015 年 8 月担任县老年人协会理事会会长以来,带领协会班子成员,宣传贯彻老年人权益保障法,全面开展基层老协规范化建设,居家养老、银龄互助,夕阳红健康养生防诈骗扶老公益活动,取得可喜成就。

初任县老协会会长之职时,庞秀标就要求县老协建立各项规章制度,参照机关单位,坚持正常上下班和节假日值班制度。此举得到了县老协工作人员的赞同。在平时工作中,庞秀标带领着县老协工作人员加强学习,牢固树立“以老年人本,为老年人服务”的宗旨,发扬艰苦创业,无私奉献的精神,带领全县基层老协团结奋斗开拓进取。去年,平桥新中办事处的老协班子借助社会多方力量筹资,将村内荒废的两亩空地重新利用,建设起新中老年宫。现在,老年宫成了该辖区老人锻炼、娱乐的最佳去处。县老协会会长庞秀标说:“取名老年宫就是要老年人像青少年一样在老年宫里活泼开心地开展各种老年活动。”像新中老年宫一样,近年,全县为老人服务的场所建设越来越多。老人的生活也越来越丰富多彩。县老协也因此分别于 2016 年被县民政部门评为 3A 级社会组织,2022 年被评为 4A 级社会组织。

他还牵头建立县老协党支部,加强党对协会组织的领导,坚持每月党日活动,积极参加县委老干部局提出的“党支部+团队”创意活动。2020—2021 年,县老协连续获得十佳团队。开展基层老协规范化创建活动,到 2017 年底新增“星级”规范化单位 200 多家,合计达到 697 家(其中三星级 61 家),并争取到财政奖励资金 100 万元。

根据我县山区森林资源丰富,易患火灾的特点,在庞秀标的带领下,县老协自 2015 年开始坚持每年召开全县森林防火宣传工作会议,发动全县基层老协组织老人开展森林防火宣传工作。老人们组成森林防火宣讲团,利用各地集市日上街宣传森林防火知识,进村入户宣传防火知识。每年发放张贴《致老年人森林防火工作》的公开信 2 万张,为有效地保护国家和人民生命财产安全发挥了积极作用。依靠老年人协会组织发动全体老年人群做好森林防火宣传工作的做法成为我县森林防火的工作特色,得到了省、市森林防火指挥部的充分肯定,并树为典型,全省推广。县老协因此多次被省、市、县评为先进集体。

人物名片:庞秀标,现任县老年人协会理事会(简称县老协)会长。1969 年 1 月参军,在部队加入中国共产党。1975 年退伍。1977 年 10 月,任农机管理员,后被录用为行政干部。在我县多个乡镇和县级部门担任过主要领导,直至 2012 年在县人大常委会办公室主任科员岗位退休。

2015 年 8 月担任县老年人协会理事会会长以来,带领协会班子成员,宣传贯彻老年人权益保障法,全面开展基层老协规范化建设,居家养老、银龄互助,夕阳红健康养生防诈骗扶老公益活动,取得可喜成就。

初任县老协会会长之职时,庞秀标就要求县老协建立各项规章制度,参照机关单位,坚持正常上下班和节假日值班制度。此举得到了县老协工作人员的赞同。在平时工作中,庞秀标带领着县老协工作人员加强学习,牢固树立“以老年人本,为老年人服务”的宗旨,发扬艰苦创业,无私奉献的精神,带领全县基层老协团结奋斗开拓进取。去年,平桥新中办事处的老协班子借助社会多方力量筹资,将村内荒废的两亩空地重新利用,建设起新中老年宫。现在,老年宫成了该辖区老人锻炼、娱乐的最佳去处。县老协会会长庞秀标说:“取名老年宫就是要老年人像青少年一样在老年宫里活泼开心地开展各种老年活动。”像新中老年宫一样,近年,全县为老人服务的场所建设越来越多。老人的生活也越来越丰富多彩。县老协也因此分别于 2016 年被县民政部门评为 3A 级社会组织,2022 年被评为 4A 级社会组织。

他还牵头建立县老协党支部,加强党对协会组织的领导,坚持每月党日活动,积极参加县委老干部局提出的“党支部+团队”创意活动。2020—2021 年,县老协连续获得十佳团队。开展基层老协规范化创建活动,到 2017 年底新增“星级”规范化单位 200 多家,合计达到 697 家(其中三星级 61 家),并争取到财政奖励资金 100 万元。

30 天防卒中知识培训受市民欢迎



冬季膏方进 三大要点牢记

秋冬是一年中医调补身体的好时机。古人认为,服用膏方,既能滋阴润燥,又能为冬季阳气潜藏做好准备。但时下“膏方热”存在着认识不当、使用不当的问题,应引起重视和思考。

吃前先做中医体检
吃膏方进补一定要选择正规、有资质的医疗机构,首先要做好中医体检,不要盲目听信。特别是本身有基础疾病者,在就诊时和医生说清楚,以免出现不良后果。

中医体检方法和西医不同,中医师依照传统望、闻、问、切四诊合参,观察被检者的神、色、形态、对面色、肌肤、手足、胸腹等局部进行检查,观察舌质、舌苔等舌象,把脉并询问被检者的身体情况、饮食、工作环境和既往史、家庭史等,作出综合分析和判断。体检后可以确定被检者属于何种体质类型,由体检医师针对被检者的具体情况情况进行进补、饮食、情志、运动等各方面的指导和调理。这种体检特别适合亚健康人群和老年人,以及所有需要服用膏方者。

膏方不是人人能吃
曾有媒体报道了 50 多岁的王女士进补一个月后黄疸升高、肝功能异常的情况。原来她患有自身免疫性肝炎,加上不当使用中药,导致药物性肝炎。这些年因不当用药或保健品诱发药物性肝炎的患者越来越多。

膏方主要适合四类人群:常感头晕目眩、倦怠乏力、形体消瘦、口燥咽干、腰酸背痛的亚健康人群;失眠、长期咳嗽、慢性胃肠炎、“三高”等慢性疾病患者;产后和术后体虚人群;想要美容养颜的女性,或需益智助考的学生等人群。

膏方应调补兼施
准确运用冬令膏方,是治未病的

冬季膏方进 三大要点牢记

秋冬是一年中医调补身体的好时机。古人认为,服用膏方,既能滋阴润燥,又能为冬季阳气潜藏做好准备。但时下“膏方热”存在着认识不当、使用不当的问题,应引起重视和思考。

吃前先做中医体检
吃膏方进补一定要选择正规、有资质的医疗机构,首先要做好中医体检,不要盲目听信。特别是本身有基础疾病者,在就诊时和医生说清楚,以免出现不良后果。

中医体检方法和西医不同,中医师依照传统望、闻、问、切四诊合参,观察被检者的神、色、形态、对面色、肌肤、手足、胸腹等局部进行检查,观察舌质、舌苔等舌象,把脉并询问被检者的身体情况、饮食、工作环境和既往史、家庭史等,作出综合分析和判断。体检后可以确定被检者属于何种体质类型,由体检医师针对被检者的具体情况情况进行进补、饮食、情志、运动等各方面的指导和调理。这种体检特别适合亚健康人群和老年人,以及所有需要服用膏方者。

膏方不是人人能吃
曾有媒体报道了 50 多岁的王女士进补一个月后黄疸升高、肝功能异常的情况。原来她患有自身免疫性肝炎,加上不当使用中药,导致药物性肝炎。这些年因不当用药或保健品诱发药物性肝炎的患者越来越多。

膏方主要适合四类人群:常感头晕目眩、倦怠乏力、形体消瘦、口燥咽干、腰酸背痛的亚健康人群;失眠、长期咳嗽、慢性胃肠炎、“三高”等慢性疾病患者;产后和术后体虚人群;想要美容养颜的女性,或需益智助考的学生等人群。

膏方应调补兼施
准确运用冬令膏方,是治未病的

冬季膏方进 三大要点牢记

秋冬是一年中医调补身体的好时机。古人认为,服用膏方,既能滋阴润燥,又能为冬季阳气潜藏做好准备。但时下“膏方热”存在着认识不当、使用不当的问题,应引起重视和思考。

吃前先做中医体检
吃膏方进补一定要选择正规、有资质的医疗机构,首先要做好中医体检,不要盲目听信。特别是本身有基础疾病者,在就诊时和医生说清楚,以免出现不良后果。

中医体检方法和西医不同,中医师依照传统望、闻、问、切四诊合参,观察被检者的神、色、形态、对面色、肌肤、手足、胸腹等局部进行检查,观察舌质、舌苔等舌象,把脉并询问被检者的身体情况、饮食、工作环境和既往史、家庭史等,作出综合分析和判断。体检后可以确定被检者属于何种体质类型,由体检医师针对被检者的具体情况情况进行进补、饮食、情志、运动等各方面的指导和调理。这种体检特别适合亚健康人群和老年人,以及所有需要服用膏方者。

膏方不是人人能吃
曾有媒体报道了 50 多岁的王女士进补一个月后黄疸升高、肝功能异常的情况。原来她患有自身免疫性肝炎,加上不当使用中药,导致药物性肝炎。这些年因不当用药或保健品诱发药物性肝炎的患者越来越多。

膏方主要适合四类人群:常感头晕目眩、倦怠乏力、形体消瘦、口燥咽干、腰酸背痛的亚健康人群;失眠、长期咳嗽、慢性胃肠炎、“三高”等慢性疾病患者;产后和术后体虚人群;想要美容养颜的女性,或需益智助考的学生等人群。

膏方应调补兼施
准确运用冬令膏方,是治未病的

动态

11 月 9 日,县门球协会在福溪街道下余村举行城区门球友谊赛。10 支参赛代表队,通过 16 场比赛增进了友谊。(徐自勉)

11 月 8 日,始丰中学退休教师协会召开学习党的二十大精神座谈会。会员们积极交流学习体会和感想。(丰华 达订)

11 月 10 日上午,赤城街道离退休干部党委召集 108 名党员,在县老年活动中心举行学习党的二十大精神会议。(曹正山)

11 月 7 日,市第三届农村文化礼堂运动会气排球比赛在后岸村举行。天台代表队获得第三名。(曹善清)

11 月 12 日,县农业农村局老协在县农技总站举行第六届趣味运动会,共有 67 人参赛。经过半天紧张而又激烈的比拼,每项赛事都分别产生了三个奖项。(阮技红)

健康保健 凛冬调理类风湿 艾灸妙招来帮忙

立冬,昭示着冬季已经到来。部分类风湿患者可能已经开始计划着暖阳,让自己过个暖冬,其中可能就有使用艾灸来进行调理。

类风湿属“痹症”范畴,《黄帝内经》有云:“正气存内,邪不可干”“风雨寒热不得虚,邪不能独伤人。”

这些都从整体上说明了痹证发生的内在基础,其实是正虚卫外不固。正虚是本,而风寒湿等外邪是标。

《黄帝内经》又有言:“针之不为,灸之所宜。”

单独使用针灸治疗效果欠佳的时候,可以考虑使用艾灸。

艾灸具有温经通络、活血通痹的作用,对于类风湿患者而言,无论是治本还是治标,均能取得良好作用。

艾灸类型多种多样,有直接灸、间接灸、悬灸等。针对类风湿,今天主要介绍间接灸中的隔盐灸及隔姜灸。

隔盐灸通常是将脐窝以盐填平,在上方放置艾柱施灸。

这一艾灸方法最早见于《肘后备急方》,由于盐味咸,而五味之中,咸味入肾脏,因此,隔盐灸以调理肾脏为基础。

类风湿是一种慢性疾病,痹证日久,容易导致患者肝肾亏虚,因此使用隔盐灸有助于调理肾脏,治疗时常选用神阙、气海、肾俞、命门等穴位。

隔姜灸可以选用阿是穴来进行。中医认为,不通则痛,以阿是穴为主进行局部的隔姜灸,可以加强调理效果。

患者因为长期痹证出现肝肾亏虚,尤其在冬季,阳气收敛潜藏于内,患者气虚感寒,导致四肢冰凉、畏寒怕冷、小腹冷痛等症时,使用隔姜灸进行温阳散寒作用尤佳。

需要注意的是,并非只有这两种艾灸方式才能够改善病情,具体需要根据医生指导来进行,避免不良反应的发生。

此外,艾灸时还应注意以下 4 个问题。阴虚、热证患者不可艾灸。艾灸性温热,如果阴虚及热证患者进行艾灸,容易灼伤津液,助长热证,加重患者病情。不仅不能达到调理目的,还会加重患者症状。

艾灸需要长期坚持。暂时、偶尔的一次艾灸所起到的调理效果有限,艾灸需要长期调理,方能达到温通散寒的作用。

艾灸时要专心。进行艾灸时,患者要时刻关注自身情况,如有疼痛等不适症状应当及时停止,避免对皮肤造成损伤。

在给自己进行悬灸时,也应当专心,注意艾条与穴位之间的距离,避免艾条直接接触、烫伤皮肤。

灸后戒冷饮冷食。艾灸之后,患者应当避免饮用冷饮或进食生冷食物,避免降低艾灸药效。患者可以适当饮用温热饮品,以补充津液。(据广东省中医院 微信公众号)

电力设备检修预告
尊敬的用电客户:
根据国网浙江省电力有限公司天台供电公司生产计划检修安排,原定于 11 月 30 日的电力设备检修,变更为 11 月 25 日进行,现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下,若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消,工作期间会对正常供电造成影响,请各相关用户谅解并做好生产安排,如有疑问,请咨询电力服务电话:95598!

电力设备检修预告
尊敬的用电客户:
根据国网浙江省电力有限公司天台供电公司生产计划检修安排,定于 11 月 29 日期间进行电力设备检修,现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下,若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消,工作期间会对正常供电造成影响,请各相关用户谅解并做好生产安排,如有疑问,请咨询电力服务电话:95598!

电力设备检修预告
尊敬的用电客户:
根据国网浙江省电力有限公司天台供电公司生产计划检修安排,定于 11 月 29 日期间进行电力设备检修,现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下,若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消,工作期间会对正常供电造成影响,请各相关用户谅解并做好生产安排,如有疑问,请咨询电力服务电话:95598!

电视 报纸 广播 新媒体 一个都不能少 大平台成就大品牌
服务内容:全媒体服务、广告策划、活动策划、综艺活动、宣传片拍摄制作等。
天台传媒中心(广播电视台)广告部
地址:人民东路 31 号
联系方式
电视台:13666380383(501333)
《天台报》:15257652013(652013)
广播:13566696097(686097)
新媒体:15053830618(570618)

铁 皮 石 斛 我 选 济 公 缘

地址:平桥镇友谊西路 199 号
电话:0576-83672999