“贡献志愿力量 创造美好生活”台州市志愿服务行动在黄举行

本报讯（记者 黄一馨 通讯员 顾晶晶）今年12月5日是第39个国际志愿者日。为进一步弘扬志愿精神，激励更多群众参与志愿服务，12月4日，“贡献志愿力量 创造美好生活”台州市志愿服务行动在我区举行。

在北城街道桔源社区，活动现场设置了理发、义诊、法律咨询等多个便民摊位，志愿者们发挥所长，向市民们提供了多样化的志愿服务项目。市民们积极参与，体验各类志愿服务，其中，中西医义诊、应急救援培训、理发等项目深受青睐。除此之外，越剧、健美操、伞舞等表演轮番上阵，精彩的节目赢得了观众的阵阵掌声和喝彩声。

“这次活动内容很丰富，不仅有精彩的节目可以看，还能体验到很多志愿服务项目。我经常感觉腰不舒服，这次来体验了刮痧和针灸，感觉舒服了很多！希望能经常举办这样的活动。”市民陈女士说。

“今天的活动意义非凡，从老人感激的目光、孩子们纯真的笑脸里，我收获了满满的幸福感。志愿服务是付出也是收获，愿更多人加入，一起传递爱与温暖。”黄岩区永宁志愿者服务联盟会长郑丹红说。

“希望通过举办志愿服务活动让更多志愿者参与其中，共同把志愿服务精神传递下去。同时也希望更多人加入志愿者队伍，去帮助其他人。”台州市青年志愿者协会秘书长王晓伟表示。

沙埠：道德评议聚民意 文明新风润民心

本报讯（记者 牟婷婷 通讯员 吴沁谕）为充分发挥身边好人好事的示范引领作用，积极培育和践行社会主义核心价值观，近日，沙埠镇各村新时代文明实践站组织开展道德评议会，加强农村精神文明建设。

在横溪村，村民代表们围绕近期村里的好人好事进行讨论，以“拉家常”的方式，对“最美家庭”“最美媳妇”“村级好人”等进行评选推荐，树立典型榜样。现场氛围热烈，不仅拉近了村民之间的距离，更让乐于助人、孝老爱亲、敬业奉献、诚实守信等中华民族传统美德得到弘扬。

“我们将持续发挥道德评议会的作用，让村民积极参与其中，引导广大村民向先进看齐，形成‘好人好事有人夸、坏人坏事有人抓、新风正气传得开、陈规陋习必须改’的生动局面，助推文明乡风、良好家风、淳朴民风的持续焕发。”沙埠镇横溪村文化礼堂管理员张丽君说。

近年来，沙埠镇积极开展道德评议会制度，对榜样进行评选推荐，树立乐于助人、孝老爱亲、敬业奉献、诚实守信典型，并充分发挥道德评议会在推进移风易俗中的积极作用，传递文明理念。

下一步，沙埠镇将继续依托新时代文明实践站，加强文明风尚的宣传引导，让文明的种子在群众心里生根发芽，切实推动社会主义核心价值观在基层落细落实。

践行分类 你我同行——

区融媒体中心开展生活垃圾分类宣教活动

本报讯（记者 王佳阳）近日，区融媒体中心携手北城街道桔源社区，举行“绿色行动，始于足下；垃圾分类，你我同行”垃圾分类主题宣教活动，旨在进一步提升居民对垃圾分类的认识，共筑科学、规范的分类习惯。

活动现场，区融媒体中心志愿者和社区工作人员向过往群众分发了垃圾分类宣传手册，并生动讲解了垃圾分类的重要性及具体分类方法。在小游戏环节，更是让大家在轻松愉快的氛围中掌握分类技巧。“经过这次小游戏，我对垃圾分类的知识更加清楚了，也知道了日后分类应该怎么做。”市民刘建军说。

为进一步扩大宣传覆盖面，区融媒体中心志愿者还深入辖区居民家中，面对面讲解分类知识。市民林红有一定的垃圾分类的意识，但是总觉得麻烦，在志愿者的细心引导下，她渐渐意识到了垃圾分类的重要性，“混合投放垃圾可能导致环境污染，特别是有害垃圾，对环境危害更大，所以我们还是要养成垃圾分类的好习惯。”

今年以来，区融媒体中心紧密围绕《黄岩区居住小区生活垃圾分类“两定四分”百日攻坚行动方案》，积极对接社区，高标准推进、严要求落实，深化垃圾分类治理。同时，积极培育特色志愿品牌，引领垃圾分类新风尚。

接下来，区融媒体中心将进一步深化《台州市生活垃圾分类党员干部先锋行动工作方案》，依托“社区吹哨、党员报到”机制，动员全体党员干部下沉社区，身体力行参与垃圾分类志愿服务，让垃圾分类知识深入人心。

西城：巾帼维权 以法为盾

本报讯（记者 童伟璐 通讯员 胡馨予）为切实维护妇女合法权益，促进家庭和谐与社会和谐稳定，近日，西城街道西江社区举办了一场以“巾帼维权 携法为盾”为主题的法律知识讲座。

讲座现场，志愿者讲师围绕妇女在婚姻家庭、财产继承、劳动就业等方面常面临的法律问题，结合实际案例进行了深入浅出的讲解。在婚姻家庭法律问题方面，详细阐述了如何界定夫妻共同财产与个人财产，以及在离婚时财产分割的基本原则和方法。此外，讲师还讲解了法定继承与遗嘱继承的区别与适用条件等关键要点，为在场妇女提供了清晰的维权途径和应对策略。

“此次讲座是西江社区向广大群众普法的途径之一，也是维护妇女权益工作的重要举措之一。希望通过讲座增强辖区妇女的法律意识，提升其依法维权的能力，为构建和谐家庭与社会提供法律支持。”西江社区党总支书记、居委会主任俞美玲表示。

接下来，西江社区将继续组织开展此类活动，不断提升群众法治意识，引导群众树立正确的法律观念，为维护家庭和谐、社会稳定贡献社区力量。

科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

膝盖处为啥总有两个讨厌的鼓包?能掰直吗?

每次看到女明星的腿，都十分羡慕——这腿，怎么这么长、这么细，还这么直啊?低头看看自己的腿，长度和粗细就不说了，膝盖处还有两个十分碍眼的鼓包!

有裤子修饰的时候还好，一旦露出腿来，这两个大包就会显得腿特别弯。都说“腿粗点不是重点，腿不直才最要命”。那这讨厌的膝盖鼓包，究竟是什么呢?

其实，腿不直才是常态

先说一个“反常识”的事情——正常的腿，绝对不可能是女明星照片里那样笔直笔直的。

腿不直，才是常态。由于骨盆的存在，我们的大腿和小腿之间天生就存在这么一个角度，而这个角度就被称为骨盆Q角。通常情况下，骨盆越宽大，骨盆Q角就越大，而骨盆Q角大了，就会显得腿更“不直”。

仔细观察你或许会发现，比起女性，男性里出直腿的概率更高。这是因为男性的骨盆比女性窄，相应的骨盆Q角也更小，自然就会显得腿更直了。整体来说，女性的骨盆都会比男性更宽，骨盆Q角在11～20°之间，而男性的骨盆Q角则在8～14°之间，这就让女性的腿，尤其是膝盖位置更容易显得“突出”了。

那么膝盖内侧突出的鼓包，究竟是什么呢?其实答案已经很明显了，是咱们的大腿骨啊!

这个位置，叫做股骨内上髁，是咱们大腿骨的一部分。所以咱们伸手摸膝盖鼓包的时候，总是感觉它很硬(人家是骨头，能不硬嘛)!作为一个正常的生理结构，它就应该在这里，就应该这么硬邦邦地支撑起我们的下半身。

但此时，有人又会产生疑惑了——既然大家都有这个结构，为什么别人的膝盖鼓包，看起来比我的小得多?

一方面是，每个人的骨架结构本来就有差异。另一方面，身体肌肉、脂肪的分布也会对腿的外部形态产生很大的影响，而我们每个人肌肉分布和脂肪堆积的方式也是不同的。

原本骨盆Q角就大的女性，如果臀部、大腿根部还有大量脂肪堆积，从视觉效果上来看，自然会显得腿更不直。但这样的腿，其实是正常的，完全不用焦虑。

只要我们在静态自然站姿下，小腿骨能与地面垂直，双脚(或脚踝)和双膝能相碰，就是健康的。

科学练腿，有助于腿变美观

当然，如果想在健康的基础上追求一些更美好的视觉效果也是无可厚非的。科学练腿，是可以让腿在视觉效果上更美，也更健康的。

比如适当加强内收肌，可以让大腿根部到膝盖处的线条更为流畅，就能显得腿更直。发育良好的内收肌群，不仅仅可以从视觉上显得“膝盖鼓包”更不明显，还可以帮助股骨内收，处于相对的中立位置，解决假胯宽的问题。

而锻炼内收肌群并不难，坐在工位上的时候时不时用力往中线夹大腿就行，这个过程中可以有意识地启动内收肌，感受肌肉的发力感。如果想要锻炼效果更明显，还可以在膝盖中间夹一个瑜伽球或者一本书，用要夹爆它的力气去发力就可以了——这就是内收肌静态抗阻训练。

那么足弓怎么锻炼呢?也非常简单，没事练练用脚趾扣“四室一厅”就行了。在家的时候，可以先练习用脚趾夹毛巾，提高脚趾的灵活度；接着反向翘脚趾，促进足底筋膜收缩，最后再做一做单脚站高抬腿，锻炼咱们的核心力量，减少身体足量对足弓的压迫。

一些体态上的缺陷，会导致我们的腿比自然状态更不直。而通过科学的训练，我们可以矫正这些体态问题，让腿回到自然的状态。

但即使是这么练出的腿，也很少会达到我们在荧幕上看的那种漫画腿。当我们去扒拉明星或者网红的未P生图时就会发现，她们中大部分人的腿型其实也并没有那么完美。

追求美是每个人的天性，但在这条路上陷入没必要的焦虑甚至陷入过度苛责自己的怪圈。健康自信，就是最美的。

（来源：科普中国）

共建平安黄岩

澄江：拧紧燃气“安全阀”

本报讯（记者 缪安娜 通讯员 连浦阳）“赶紧把燃气气瓶从热水中拿出来，这样加热很容易引起爆燃等火灾事故。”近日，澄江街道综合行政执法队开展辖区燃气安全隐患大排查，深入推进瓶装燃气监管“一件事”，进一步筑牢燃气安全防线，提高群众安全用气意识，从源头预防和减少安全事故发生。

此次行动中，执法人员深入到辖区各燃气使用的场所，现场对场所燃气设施接口、燃气自闭阀等进行细致检查。在检查过程中，发现一家餐饮商户把厨房内的燃气气瓶放置在一个盛有热水的塑料盆内加热，执法队员立即制止了这一危险行为。

“加热会导致瓶内液态液化气受热大量气化，钢瓶内气压大大增加，如果瓶内压力超过了钢瓶的承压极限，很可能导致钢瓶爆裂，液化气大量泄露。这是十分危险的。”执法人员对该商铺负责人进行了安全教育，责令其立刻撤下了加热装置，并依据《浙江省燃气管理条例》对其违法行为进行了立案处罚。同时，执法人员还向商户和来往群众普及用气常识，详细讲解燃气安全使用知识，帮助大家树牢科学、安全、正确的用气观念，提高自我安全防范意识。

“最近天气转冷，感觉气瓶内明明有燃气，但火很小，我就想着用热水加热下，可以充分地将瓶内的燃气用完，节省点成本，没想到这个行为有这么大的隐患！”经执法人员耐心讲解，该商铺负责人表示已经深刻认识到事情的严重性了，保证不会再犯这类错误。

“接下来，气温下降明显，我们将持续开展燃气安全隐患大排查，紧盯辖区安全问题不放松，及时对违规使用燃气的行为进行处罚并督促整改，做到防患于未‘燃’。”澄江街道综合行政执法队副队长卢丹说。

趣味编程进社区 点燃少年科技梦

本报讯（记者 王小青 通讯员 王 洁）近日，东城街道埭水社区联合台州市五爱体育发展有限公司走进镇东小学，开展“童创科技 点亮未来”编程科普体验活动。

活动中，老师用生动有趣的语言向大家介绍了机器人编程的基础知识，并实际操作演示了如何通过编程来控制机器人，大大提升了孩子们对编程的兴趣。随后，老师带领孩子们利用手中的零件，连接不同的魔方，设计出独特的机器人运动轨迹和功能，并完成编程任务。孩子们聚精会神地投入其中，充分发挥自己的想象力和创造力，在科技的海洋中尽情探索。

学生王梓亦向同学们展示自己的编程作品，他说：“这是我第一次接触编程，看到自己设计出的机器人觉得很惊喜，这也让我对编程有了更大的兴趣。”

此次活动不仅提高了学生们的动手能力，也搭建起青少年与科创教育之间的互动平台，在寓教于乐的氛围中提升了青少年的逻辑思维与创新精神，感受科技的魅力。

“下阶段，我们将聚焦青少年成长发展需求，持续拓展青少年科普内容，开展科普主题讲座、实践互动等活动，让更多科普元素融入社区治理。”东城街道埭水社区党总支书记、居委会主任蔡艳说。

上垟乡：爱心捐赠暖童心

本报讯（记者 朱幼萍 通讯员 缪光辉）近日，上垟乡开展“‘鞋’爱同行 温暖童心”主题爱心捐赠活动，区永宁志愿者联盟、区政协之友志愿者服务队、上垟乡政协委员履职小组的成员们来到上垟乡中心小学，向全校学生捐赠鞋子，在寒冷的冬日里送上温暖与关怀，用慈善之心呵护未成年人健康成长。

上垟乡中心小学位于我区西部山区，现有14名教师、6个班级、123名学生，其中，有不少是留守儿童。在深入了解当地情况后，区政协委员郑丹红特地策划了此次活动。“人生的每一步都要踏实地走好，祝愿你们茁壮成长。”赠鞋时，郑丹红鼓励孩子们好好学习，勇敢追梦。收到新鞋后，孩子们脸上洋溢起笑容，纷纷表示会更加努力地学习，不辜负期望。

此次爱心捐赠活动不仅为孩子们送去了温暖与关爱，更在他们的心中种下了感恩与希望的种子。接下来，上垟乡政协委员履职小组将积极调动各方资源，充分发挥政协委员的独特优势，汇聚起关爱西部山区少年儿童的新力量，携手共创有利于未成年人健康成长的浓厚氛围与优良环境，为乡村振兴战略的深入实施注入新的活力。

（上接A版）

“‘win cooperation’是我们经常说的‘双赢’。”菲利克斯表示，如果把自己正在研究的与其他人的研究结合起来看，取长补短会有更大的收获，“我们希望能够结合中非两国科学家的智慧，共同解决非洲农业面临的一些问题。”

研讨会期间，与会人员集思广益、答疑解惑，为中非农业发展出谋划策。“中国的发展比较快，不管在科学研究还是在农业生产推广上，都比非洲要先进，我们希望在人才培养、技术推广、农业脱贫等方面能发挥出更多的作用。”长江学者特聘教授梁永超对菲利克斯的研究表示了浓厚的兴趣，并期待与非洲的兄弟国家开展合作，实现双赢。

接下来的几年里，菲利克斯将进一步拓宽合作领域，引入国外更多的优质作物品种和技术，优化绿色种植体系，把黄岩田间地头打造成国际农业交流的“热土”，推动有机种植业结出越来越多的硕果。