

居民聚心聚力共建老年文化宫

本报讯(记者 陈琦 通讯员 徐自勉)多年来,始丰街道落雁社区都是人们眼中的老先进,省里、市里、县里获评的奖章更是数不胜数。可在落雁社区老协会会长们的眼中却有诸多的不是。围墙倒塌多次急需维修,办公场所老旧急需翻新,图书馆陋急需增补,连老人最喜欢的文艺汇演的舞台都需要临时搭建。“别人眼中的落雁社区老协搞得还可以,可我们自己心里很着急啊,硬件设施跟不上,所有的荣耀迟早要变味。”裘先如说:“为了能够让落雁社区老人有个更好的休闲环境,我们开始积极行动起来。”

老协的重大举措,需要老协的相关负责人先聚议商榷。裘先如他们戏称这是落雁社区的“诸葛亮会”。落雁社区老协的组织架构由一名正会长、五名副会长和一名秘书长组成。当天的“诸葛亮会”上,大家一致同意围墙拆旧建新,翻新现有的老协用房。方向确定好,可是建房的巨额资金从哪里来。思来想去,大家认为只能试着走走募捐这一条路。

会长裘先如第一个表态捐助一

万元。副会长范孝云立马表示捐助一万元。两位带头,其余5位相关负责人每人捐资三千元。

“领头的把头带好了,大家的行动能力强了。”裘先如带领着大家开始向居民们募捐。用什么好的方法发动大家踊跃募捐从而达到事半功倍的效果呢?七位带头人商量后立刻召开社会名士、乡贤茶话会。会上,他们邀请与会人员献计献策,共同谋划建房大事。同时他们还向全社会发放募捐倡议书。他们表示每一笔捐资都会在群里公布。裘先如说:“集资的过程是一个激动人心的过程。”让他们想不到的是,倡议书发出后不久,袁银岳、褚天浩等老板主动问他们要捐资账号。范永贵明确表态他也会全力支持老协用房建设。最让他们感动的是社区里的困难户许尚先老人自己因中风导致多年行动不便,家中儿子、儿媳均是残疾人,但仍捐资一千元。还有89岁高龄的许绪宽、范大道也人均捐资二千元;连15岁的裘仁柏也拿出压岁钱捐资二千元。感人的事例无数,很快老协募集到了五十多万元资金。



资金到位,工程也就很快启动了。工程从招标到结束只用了短短的两个月时间。二个月时间里,老协7名相关负责人白天坚守工地当小工,晚上仔细核对做好账单。有段时间73岁的裘先如由于过度劳累旧疾复发,牙龈肿痛,只能依靠流食进餐。老协副会长陈思磊起早摸黑地在工地里帮忙,导致腰椎间盘突出要动手术。用心管理好投资者的每一分钱,

这是落雁社区老协相关负责人的共同心声。工程竣工的那一天,他们终于放松了。之后的日子里,老协会根据老人日常活动的需求添置了空调、桌椅等物品。

7月,落雁社区老协新办公用房正式投入使用。其完善的硬件设施,赢得了社区老人们的高度赞扬。社区老协的新房也被命名为了落雁社区老年文化宫。

身体改变时有八个表现 及早预防 让衰老来得慢一些

衰老是不可避免的,它悄悄到来,在不知不觉中让身体发生改变。衰老来临时身体有哪些表现?如何应对?今天就为大家一一介绍。

关注八个变化

骨骼改变。随着年龄增长,椎间盘逐渐变薄,脊柱缩短导致身高下降,还会因为骨质疏松而出现脊柱后凸。

身材改变。腹部及臀部脂肪会明显增多,面部、前臂、小腿等处的脂肪则会减少,原有的凹陷如锁骨上窝、肋间隙会更加明显。

皮肤改变。皮肤会变得苍白、粗糙,松弛干燥,老年斑、老年色素斑等越长越多,手指甲,脚趾甲也会慢慢变厚。

大脑萎缩。大脑逐渐萎缩,神经传导功能下降,大多数老年人会感觉迟钝,容易出现疲劳、睡眠欠佳、睡眠

时间减少等问题。

心脏改变。心肌会逐渐萎缩,弹性降低,心脏收缩力减弱,心跳减慢,心脏负荷增加。

肺部改变。鼻黏膜逐渐萎缩,老年人更易患干性鼻炎。而呼吸肌的萎缩,会使老年人易发生呼吸系统疾病及全身性疾病的肺部症状。

排便改变。牙齿组织老化,导致牙齿易松动脱落,唾液分泌减少,肠道蠕动无力,肝、胆、胰腺等内脏功能整体下降,这都会削弱消化能力。所以老年人会产生消化不良、营养不良、排便困难及便秘。

排尿改变。随着年龄增长,膀胱容量会变小,排空膀胱的感觉迟钝,易发生尿频和膀胱炎。

早预防很重要

没有人能青春永驻,但能及早预防,衰老也会来得慢一些。

预防骨骼衰老。骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。做好骨量积累,骨头自然牢固一些,尤其是女性绝经后,可在医生指导下适当服用维生素D和钙。

预防肌肉衰老。长时间不运动、久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化。保持肌肉不流失,要适当运动,同时调整饮食,保证充足优质蛋白摄入。

预防皮肤衰老。阳光直射不但会让人变黑,还会加速皮肤水分流失和皮肤老化,滋生皱纹。户外活动较多的人,外出时要戴好遮阳帽或涂好防晒霜。

预防大脑衰老。用脑会使脑血管多处呈扩张状态,使脑组织有足够血液、营养供给,为延缓大脑衰老提供物质基础。一些挥拍类运

动,如乒乓球、羽毛球、网球,可帮助延缓大脑衰老。

预防心脏衰老。慢跑、游泳、挺胸抬头大步走等是强健心脏的好办法,有助于改善心血管系统功能。甩开身体多余的脂肪和肥肉,也能减少心脏负担。

预防肺部衰老。烟草是导致肺部疾病的主要凶手,延缓肺部衰老,方法之一就是戒烟。戒烟越早,身体获益越大。

预防肝脏衰老。肥胖可加速肝脏老化速度,研究发现,体重指数(BMI)每增加10,肝脏的表现遗传年龄就会增加3.3年。

预防肾脏衰老。预防肾脏衰老,适量运动不可或缺,如散步、慢跑、做健身操都是不错的选择。同时注意别吃太咸,否则身体需要把多余的盐分排掉,肾脏负担就会加重。

(据养生中国)

立秋后天气干燥闷热 此时宜食蔬果一文梳理

立秋后,气候常伴干燥、热等特征,容易使人出现“上火”的问题。以下这些时令蔬果有助降“火气”,除秋燥。

茄子:民谚有“立夏吃茄子,立秋吃茄子”之说,立秋正是吃茄子的好时候。中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠理气的作用。

南瓜:入秋以后,气候干燥,皮肤黏膜水分加速蒸发,身体容易出现燥热情况。中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃经,可补中益气、消炎止痛、润燥。

藕:常言道“荷莲一身宝,秋藕最补人”。藕性寒,甘凉入胃,可消痰凉血、清烦热、止呕渴。

山药:其中含有的皂苷黏液质有润滑作用,能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

豆浆:《本草纲目》中记载豆浆“利水下气,治诸风热,解诸毒”。豆浆中含有多

种维生素,其中的维生素E能促进新陈代谢,保持肌肤滋润,秋季饮用可帮助缓解皮肤干痒、口鼻干燥等问题。

百合:清代医家吴仪洛曾指出,久嗽之人,肺气必虚,虚则宜敛,百合之甘敛,甚于五味之酸收也。百合有养阴清热、润肺止咳等作用,可煮粥、煮汤、炒食。

银耳:银耳有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,润肺滋阴之要品,对阴虚火旺、虚热口渴、喉痛干痒等症均有一定效用。需要注意的是,风寒咳嗽、大便泄泻者不宜常吃银耳。

梨:中医认为,生梨性寒味甘,有清心润肺、清热解毒、润肺止咳等作用。对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄、小便赤短有辅助治疗效果。虚寒体质、腹泻者少吃。

葡萄:中医认为,葡萄性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,可补气血、益肝肾、生津液。

(据《中国中医药报》)

心脑血管最怕热 伏天牢记七个要点

据统计,35℃以上的高温天气,心脑血管疾病死亡率明显上升。三伏天如何降低发病风险,保护心血管健康?牢记以下七个要点。

不要猛然回头。有颈动脉斑块者不要猛然回头,勿做颈部按摩,以免斑块脱落,引发意外。

房颤要赶紧吃药。当血栓随着血液进入循环系统,会形成脑梗、肺栓塞等疾病,甚至诱发猝死。因此,务必遵医嘱,科学用药。

严格监测血糖。临床观察发现,糖尿病患者夏季不能把血糖降得过低(具体数值请遵医嘱),否则易出现心绞痛、缺血性脑血管病。

避免冷热交替。室内外温差变化太大,身体很难短时间内完成调节,血管不断收缩和舒张,会直接导致血压变化,引起血液循环障碍,诱发心梗或卒中。有心脑血管病史的老年人应注意减少户外活动,多在室内休息。

晨练不能太早。夏季高温高湿,会导致代谢增加,耗氧量增加,一些本身就患有心脑血管疾病的人在这样环境中更易发病。据调查,70%至80%心脑血管疾病的发生都是在早晨6-10时,这段时间被认为是心脑血管病的好发时间,因此锻炼应尽量避开这段时间。

饮食清淡。血液粘稠是诱发心脑血管疾病的主要原因,夏季一定要注意及时补水。尤其是晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯温水,如半夜醒来时也可适量进点水,这更有助于预防血栓形成,减少心脑血管疾病发生的可能。

警惕心脑血管病发作先兆。双下肢出现无法消除的浮肿;反复出现牙痛、牙周疾病;皮肤出现黄色脂肪瘤;突然出现头痛、眩晕、肢麻、胸痛、心悸或一过性晕厥等,就要警惕心脑血管病发作。(据《中国中医药报》)

饱口福同时注意食用安全

最近,随着东海休渔部分解禁,新鲜的海产品开始回归浙江人的餐桌。杭州市第一人民医院急诊科主任赵雪提醒,大家在大吃大喝的同时,务必注意食用安全。

海鲜尽量不要生食。生蚝、蛤蜊等海产品在特定条件下,有可能存在致病菌,如副溶血性弧菌、创伤弧菌、李斯特菌、沙门氏菌等。有的致病性较强,80℃以上高温才能

杀灭。海鲜中还可能存在寄生虫,例如海鱼中的蛔虫、绦虫等。烹饪时,食物需要在沸水中煮4-5分钟,才能有效杀菌。此外,不少人认为,吃海鲜时搭配山葵酱、白酒能够有效杀菌,实际上,它们不足以杀死寄生虫,还是应烧熟后再食用。

处理海产品时防止受伤。海鲜致病菌中的创伤弧菌被称为海洋中

的“无形杀手”,容易在处理海产品时划破皮肤后感染。一旦感染,患者病情会在短时间内恶化,出现下肢肿痛、溃烂的现象。若救治不及时,甚至可能威胁生命。因此,处理海产品时,务必注意操作安全。同时,处理时做到生熟分开,防止交叉污染。

并非所有部位都适宜食用。鱼头、虾头等海鲜的头部是一些食客

的最爱,但这些部位往往沉淀有大量重金属,应避免食用。螃蟹的蟹心、蟹腮、蟹胃、蟹肺,虾头、虾线和贝类的内脏也都不宜食用。

搭配不对或诱发疾病。海鲜与啤酒搭配会产生尿酸,进而引发关节炎;海鲜若与葡萄、石榴、山楂等水果同食,不仅会降低食物中蛋白质的营养价值,还可能引发腹痛、消化不良等症状。(据新华网 上海发布)

邮储银行天台县支行 省农担小额贷款助力乡村振兴

一、产品对象:与农业生产经营相关的主体,包括家庭农场(专业大户)、合作社实际控制人、农户、个体工商户、小微企业主等。

二、产品特点:贷款额度高、循环支用、利率优惠。

三、产品要素:
(一)贷款金额:10万元至300万元,借款人主营为生猪养殖业,最高500万元。

(二)贷款期限:单笔贷款期限最长为3年。

(三)担保条件:由浙江省农业融资担保有限公司提供担保,追加一名成年子女或亲属作为共同还款人或提供一名自然人提供反担保。

(四)担保费率:新农贷0.8%/年,粮农贷0.5%/年。

(五)贷款利率:年化最低LPR+40BP。

四、贷款条件:
(一)年龄在18周岁(含18周岁)至65周岁(含65周岁)之间,具有当地户籍或在当地连续居住一年以上。

(二)贷款申请时借款人经营实体和家庭资产负债

率不超过60%,授信银行家数不超过3家。

(三)无赌博、吸毒、酗酒等不良行为。

(四)具有合法有效的生产经营手续(不局限于营业执照)。

(五)从事符合国家各项方针政策的生产经营活动,且应连续正常经营1年及以上。客户在设立经营实体前有本行业从业经验,可适当放宽经营年限至6个月。

(六)本行规定的其他条件。

五、申请贷款所需材料:

(一)借款人以及配偶(如有)身份证、婚姻证明材料。

(二)营业执照、税务登记证、场地租赁合同、家庭农场(专业大户)生产经营证明等。

(三)6个月以上的银行流水。

(四)共同还款人或反担保人身份证明材料。

(五)本行规定的其他材料。

邮政储蓄热线:83886546

通告

浙江润发建设发展有限公司承建的黄水村中心街建筑外改造工程已完成,并完成竣工验收工作,已投入使用,本工程民工工资已付清,现进入浙江润发建设发展有限公司黄水村中心街建筑外改造农民工工资专户(账号:201000291397568)注销程序。如对本工程的农民工工资支付情况存在意见或纠纷的或尚未结清的施工人员,请在本公告发出之日起30日内到项目部结清。

联系人:陈文伟 联系电话:13736661032

建筑业农民工维权部门电话:

1. 县住建局:0576-89356324

2. 县劳动监察大队:0576-83930855

3. 县劳动人事争议仲裁院:0576-83812376

4. 县建筑工程质量监督站:0576-83882933

浙江润发建设发展有限公司

2023年8月18日

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,广告宣传,活动策划,综艺节目,专题片拍摄制作等。

天台县传媒中心(广播电视台)广告部
地址:人民东路31号

联系方式

电视台:13666830888(501888)

《天台报》:15257652013(652013)

广播:13566696097(636097)

新媒体:15058680618(570618)

《天台报》广告部

平台成就美好未来

广告热线

15257652013
(652013)

遗失声明

周士响遗失坐落在天台县三合镇岭头周村当店街边,证号为:浙(2016)天台县不动产权第0002468号《不动产权证》,现声明作废。

声明人:周士响

2023年8月17日

遗失声明

天台县三合镇集聚村村民委员会遗失坐落在天台县三合镇集聚村岭头周自然村,证号为:浙(2019)天台县不动产权第0009482号《不动产权证》,现声明作废。

声明单位:天台县三合镇集聚村村民委员会

2023年8月17日