天台报

天台老年

2023年9月28日 星期四
责任编辑 陈 琦
投稿邮箱:tthyq@126.com
投稿微信号:451913594

· 老有所养 老有所医 老有所为 老有所学 老有所乐 ·

天台县老年人协会 主办
天台县传媒中心 承办

《天台报》广告部

平合成就美好未来

广告热线
15257652013
(652013)

县自然资源局离退休第一、二党支部

传承非遗文化 助力乡村振兴

9月15日,“非遗银龄共富工坊”在旭日茶业有限公司茶叶加工厂里正式挂牌。这是县自然资源和规划局离退休第一、二党支部的党员为响应县委县政府“恢复古法制茶,提高天台山云雾茶的品位,促进天台茶产业高质量发展”的号召而成立的。

在我县省级非遗传统技艺中天台山云雾茶制作技艺在所链接的范围最广、产业最大、从业人员最多。其产业涵盖石梁、三州、雷峰、街头、平桥等全县15个乡镇街道,是山区农村支柱产业和农民主要经济来源。天台山云雾茶制作技艺起始于南宋,历经明、清、民国近六百年的传承发展,一直在天台茶区一代代流传着。20世纪70年代初,随着茶叶机械化加工的发展,传统制作技艺濒临消亡。七十年代末,随着名优茶产业的兴起,在科技人员的帮助下,对天台山云雾茶传统制作技艺进行抢救性挖掘,形成全手工鲜叶采摘、摊放、杀青、揉捻、提毫理条、提香、复火烘焙等七道工艺技术,并在全县推广。

随着名优茶机械化、自动化加工技术的发展和推广使用,天台山云雾茶传统制作技艺再次濒临消亡。去年,县委县政府提出要恢复古法制茶,以提高天台山云雾茶的品位,促进天台茶产业高质量发展。但由于缺少这方面的人才,使县农业农村局犯难了。该局领导找到县自然资源和规划局离退休第一、二党支部的相关负责人,问他们能否为此提供技术支持。县自然资源和规划局离退休第一、二党支部的党员们经过商量、讨论,决定组建“传承非遗文化,助力乡村振兴”技术支持团,为天台山云雾茶传统制作技艺予以技术支持。

传统制作技艺的传承,人是第一位的,需要不断有年轻人加入,才能让传统制作技艺传承下去。今年四月初,春茶开采季节,县自然资源和规划局离退休第一、二党支部的技术支持团成员配合县农业农村局相关人员为石梁镇双溪村和旭日茶业有限公司茶叶加工厂的9位50岁以下茶农和3位年轻技术人员,开展为期5天的天台山云雾茶传统制作技艺现场辅导培训。在他们的传帮带下,学员们很快掌握了天台山云雾茶传统制作技艺基本技艺要领。为使这项工作能持续下去,培养更多并能熟练掌握天台山云雾茶传统制作技艺并达到一定水准的人才,他们与石梁镇双溪村、旭日茶业有限公司和天一茶业有限公司商量,联合组建三个“非遗银龄共富工坊”。9月15日,在旭日茶业有限公司茶叶加工厂举行了“非遗银龄共富工坊”挂牌仪式。他们计划以工坊为基地,在今后五年内,为全县主要产茶区培养50位天台山云雾茶传统制作技艺传承人,让他们在各自乡镇分别进行培训推广,带动天台茶产业高质量发展。

(县委老干部局)

动态

■近日,我县老干部书画协会召开会议,交流近阶段会员创作作品,布置庆贺县老协成立四十周年书画作品创作的内容。 (余丰华)

■9月10日,始丰中学退教协会召开理事组长联席会,学习县老协、县退教协会有关会议精神,部署平安健康活动。 (余丰华)

■9月11日,始丰街道科山片老协会召开各村老协会长会议,传达街道老协工作会议精神,发放宣传资料,同时对做好老年节庆祝活动作了周密安排。 (徐自勉)

■近日,江山樾老协会邀请县中医院四位医生来小区会议室,为老协会员上保健知识课。会后,医生为广大老人义诊。 (徐自勉)

网上流行的藿香正气水泡脚靠谱吗

属中医外治疗法 需辨证使用

最近,丝丝凉意使大家纷纷拿出泡脚桶,即花椒、生姜、辣椒、艾草等配方,一些人开始泡起藿香正气水。

有网友发文称,加了藿香正气水泡脚,每天泡上20分钟会出很多汗,泡完后整个人轻松不少,气色都变好了。还有网友表示,藿香正气水泡脚主要效用不是祛湿减肥,而是治疗脚气。

藿香正气水泡脚真有那么多效用吗?哪些人适合中药泡脚?为此,记者请教浙江省中医院皮肤科主任陶茂灿。

泡脚是一种中医外治疗法

陶茂灿表示,不用药物,仅温水泡脚就能起到养生保健作用。

通过温水泡脚,能促进双脚并带动全身畅通。同时,人体双足存在着与各脏腑器官相对应的区域,通过刺激这些反射区有助调节各脏腑器官生理功能,提高机体免疫力,即是中医所谓的“治未病”。

“泡脚其实是一种中医外治疗法。”陶茂灿介绍,其学名为中医足部熏洗疗法,是将药物煎汤,趁热在患处熏蒸或浸浴,以达到活血通络、疏通腠理、祛风除湿、清热解毒、杀虫止痒等作用的一种治疗方法。

这一疗法并非人人适合

“中药泡脚并不是人人适合,即使外用,也要根据辨证论治原则,选配适当中草药进行。”陶茂灿强调。

中药具有寒热温凉的属性,与口服汤剂一样,如不对症用药可能适得其反。从藿香正气水来看,其药用成分性味温热,主要用于外感风寒、内伤湿滞或寒湿所致的胃肠型感冒。通过加藿香正气水泡脚来健脾胃、祛湿并不适合,更别说除脚气了。

泡脚需注意几个方面

如何正确泡脚?陶茂灿给出建议。

水温一般以不烫为宜,以免发生皮肤烫伤。在熏洗过程中,药汤必须保持一定温度,不宜过冷(建议在38℃至42℃左右),否则不利于药物吸收。糖尿病患者注意,水温不得超过40℃。

泡脚时间以15-30分钟为宜。泡脚时,由于血液循环加快,心率比平时快,时间过长容易影响心脏。另外,由于更多的血液会流向下肢,体质虚弱者容易因脑部供血不足感到头晕,严重者甚至会发生昏厥,有心脑血管疾病者、老年人应注意,如感到胸闷、头晕,应暂停泡脚,马上躺下休息。

患心力衰竭、心肌梗死等严重慢性疾病,或足部有外伤、感染、溃疡、水肿或严重静脉曲张,或有咯血、尿血、便血、脑出血等出血症状,或对中药过敏者不宜进行中药泡脚。

饭前、饭后1小时内不宜进行。泡脚时足部血管扩张、血容量增加,造成胃肠及内脏血液减少,影响胃肠的消化功能。

如药物引起皮肤过敏等,应立即停止,必要时到医院就诊。

洗后应立即擦干脚部的水,穿上暖和衣服,以免受凉感冒。

据介绍,省中医院目前已在互联网医院上架中药足浴包。

(摘自《浙江老年报》)

常喝白粥存在健康隐患

肠胃不适、食欲不振时,许多人习惯煮上一碗白粥,认为白粥容易消化,又有营养。浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科注册营养师陈倩怡提醒,对于受“三高”、肥胖等慢性病困扰的老年人来说,常喝白粥存在健康隐患。

首先是营养太过单一。白粥中最主要的营养素是碳水化合物,维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质、脂肪的含量都相当低。不能满足老年人提高免疫力、疾病恢复等营养需求。

其次,喝白粥并不养胃。相反,常常进食这类毫不费力就可以消化的食物,胃功能反而可能有所退化。此外,常喝白粥还会对血糖造成不利影响。一般说来,熬制越久、越烂、越稠的粥,血糖生成指数越高。因此,血糖较高的老年人,煮白粥时注意不要熬煮时间太长,以“清汤寡水、水米分离”的状态为宜。

究竟什么是煮粥与喝粥的正确操作方式?陈倩怡表示,煮粥原料要丰富。各类食物中营养素种类和含量都不同,选择更丰富的食材来煮粥,往往能相得益彰。煮杂粮粥的优质食材包括燕麦、小米、荞麦、糙米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等。

除了杂粮粥,杂菜粥也能很好地补充维生素、膳食纤维;肉糜粥能同时提供碳水化合物和优质蛋白;比起猪牛羊肉糜粥,海鲜粥在补充优质蛋白的同时,具有低脂肪的优点,同时口味较鲜美,能有效促进食欲。

此外,医生提醒,煮粥时不建议加碱,这会破坏杂粮提供的B族维生素。加糖也不建议,不仅影响血糖,还容易养成嗜甜的口味习惯。好忌口的老人可以用水果或有甜味的天然食材替代,比如雪梨、红薯、红枣、番薯、南瓜等。

配粥食物也要选好,传统中式早餐中的白粥配咸菜并不健康,建议换成新鲜蔬菜、时令水果,再搭配白煮蛋或荷包蛋,或煮熟(蒸熟)的鱼虾肉,能同时提供碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维,弥补白粥营养单一的缺陷。

陈倩怡最后提醒,喝粥的时间不宜过晚,夜间过晚喝粥,可能导致血糖波动过大而影响睡眠。

(摘自《浙江老年报》)

外出感受大自然 走路当心“踩坑”

秋高气爽,出门走走不仅能放松身心,还能“走掉”心血管病。常走路有哪些好处?又存在哪些误区呢?今天就为大家详细解析。

有助降低疾病风险

2022年发表的一项研究显示,通过走路可降低心血管疾病风险。

研究人员根据参与者每天走路步数的中间值,将志愿者分为四组:1985步、4178步、6327步和10090步。结果发现,与走路最少的第一组相比,第二、第三、第四组参与者心血管疾病风险分别降低了19%、33%与43%。

不过研究人员也表示,超过60岁的参与者中,每日走路步数在6000步左右,多走路与心血管疾病风险直线下降存在关联,但大于9000步后,风险并无明显降低。

坚持走路好处多多

除了能降低心血管疾病风险,走路还有不少好处。

可增强腿部肌肉力量,提高骨密度,有助预防骨质疏松,还可预防腰椎间盘突出和关节疼痛。

有助放松身心,缓解压力。在走路的过程中,大脑会分泌多巴胺和血清素等,帮助人们获得轻松愉悦的感觉。长期坚持还可预防焦虑、抑郁等心理问题。

可改善睡眠质量,使人更易进入深度睡眠状态。不仅可以延长睡眠时间,还能让人更快入睡。

两大误区尤其警惕

但专家表示,不少人还是存在一些误区。

如有人认为,光脚走鹅卵石更健康。老年糖尿病患者对于冷、热、压力的感觉不太明显,走石子路时,如果脚不慎被刮伤,会造成皮肤破损,从而导致脚部感染。跟痛症患者也不适合走石子路,脚底疼痛多数是由脚底造成,而跖腱膜炎常由对足部有额外应力的活动引起,这种情况还坚持走石子路,只会加重病情。此外,扁平足的人在石子路上行走,容易造成足部组织损伤。

还有人认为,倒走1步的益处超过正常走10步。倒着走或跑的确能刺激到不经常活动的肌肉,也能改善平衡力,对缓解腰椎间盘突出症状有一定效果,但并不是所有人都适合倒着走。倒着走容易摔倒,而摔倒对于老年人来说尤其危险,严重者引起骨折,甚至导致更为严重的后果。 (据CCTV生活圈)

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256589,声明作废。

声明人:林建江

遗失声明

齐玉富遗失坐落在天台县洪畴镇甲午村,证号为:天台集用(1994)字第04686号《土地使用证》,现声明作废。

声明人:齐玉富
2023年9月27日

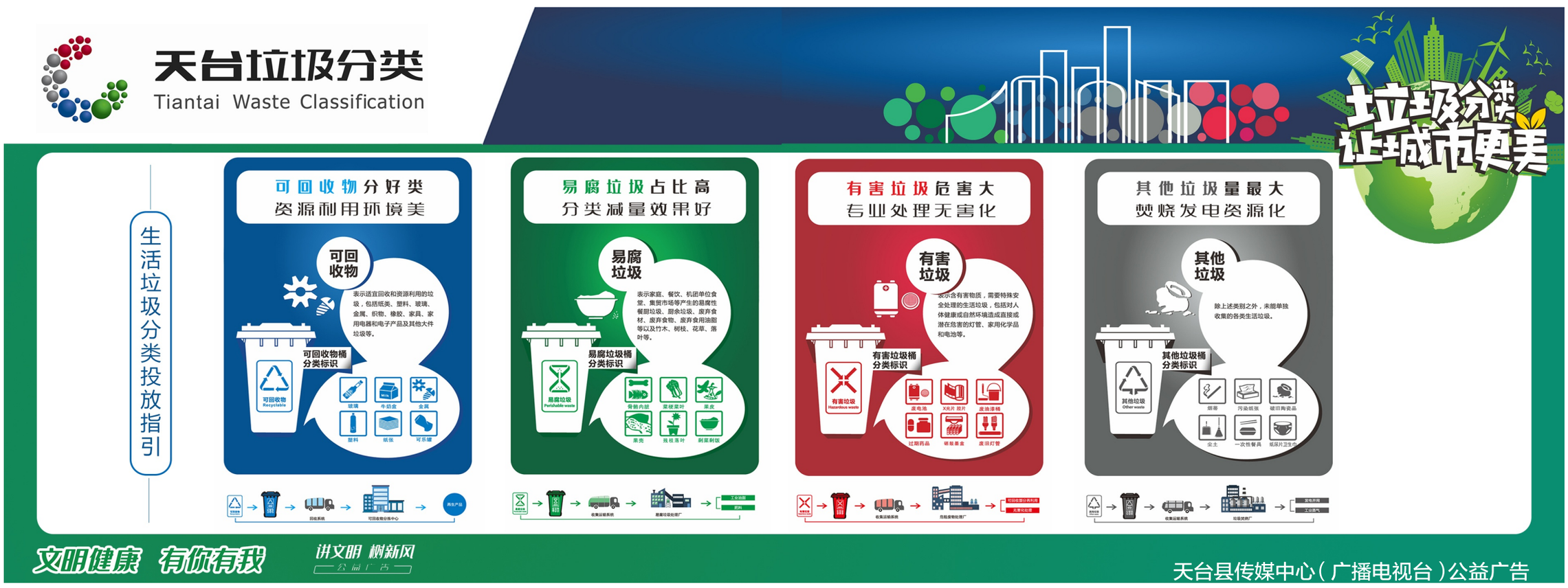
民房出售

出售栖霞中路279号,两间三层民房,前路28米,后路6米,占地78平方米,产证218平方米,实用面积约310平方米,已装修,售488万元。

联系电话:13738613068/583068、642099(短号)

好消息

济公缘中秋千万宠粉券来啦!

每天上午8—10点限时限量领取,领取地点:济公缘老城专卖店、新城专卖店、平桥门市部、广电传媒公司展示厅。

活动截止时间10月7日
详询83672999