

## 用心用情“三服务”

## “电”亮绿色经济 护航“阳光福利”

本报讯(通讯员 卢江东)近日,在浙江银轮机械股份有限公司在厂房屋顶上,一排排蓝色光伏板有序铺展,随着阳光的照射,一度度清洁能源随之产生,源源不断地向企业各车间提供绿色能源。

现场,县供电公司工作人员不时穿梭在光伏板之间,仔细巡查板面的接线端子、输出电缆、

逆变器、计量表等仪器,及时解决存在的问题,确保设备正常运行。

“利用闲置屋顶实施分布式光伏发电,具有高功率、污染小、见效快、环保效益突出等特点,同时也能为企业节省大量能源开支。”现场工作人员表示。

目前,银轮公司光伏电站并网发电已6年有余,在县供电公司

的帮助下,一直安全、健康、稳定运行。7万平方米的厂房屋顶年均可产生700多万千瓦时电能,每年能为企业节省200余万元电费。

据悉,浙江银轮机械股份有限公司专业研发、制造和销售各种热管理和尾气后处理产品,由于产品订单量大,公司各条生产线24小时不间断运转,这对用电需求和供电可靠性是一个不小的挑战。

2016年,县供电公司在了解到银轮公司的用电状况后,主动上门对接,宣传贯彻国家能源政策,推广光伏项目,并现场踏勘,帮助企业建设分布式屋顶光伏电站,及时接入电网。同时还为企业提供“一企一策”技术服务,严格按照完成接入申请受理、接入系统方案确定,并按规定免收接入系统配套工程建设费用。

## 共建共享平安天台

## 坦头:全方位落实流动人口精准化管理

本报讯(通讯员 余彩虹)为进一步加强外来流动人口的管理与服务,全方位落实流动人口精准化管理、重点人员顶格化管控,近日,坦头派出所协同坦头派出所所在辖区范围内组织开展流动人口、出租房屋集中清查专项行动。

行动中,专管员对辖区内重点场所、建筑工地、10人及以上出租房屋等进行了集中排查,对检查到的流动人口进行一一核对,对新增流动人口的姓名、身份证号码、电话号码、同住关系等情况进行了详细登记;对于已离开的流动人口也

及时做好注销工作。同时,专管员还对如何安全用电、用火、用气等知识进行了宣传。严格按照“谁出租、谁负责”的原则,落实治安、消防等责任。

此次行动,是对辖区现有流动人口底数进一步地摸排清理,也加大了对出租房屋、店面餐饮、建筑工地等流动人口聚集区域的管理力度,进一步完善流动人口、出租房屋管理服务及档案,对流动人口、出租房屋动态情况掌握底数及时更新,确保县域内人房信息精准管理、风险隐患可防可控。

## 九久拥军联合会:国际志愿者日致敬最美“橙光”



本报讯(记者 庞亚芳)每年的12月5日是国际志愿者日。在今年第38个国际志愿者日到来之际,12月4日,天台九久拥军联合会的志愿者为我县环卫工人送上冬日温暖,致敬最美“橙光”。

活动当天,九久拥军联合会的志愿者带着煮好的五味粥,一起前往环卫所,为环卫工人送上爱心粥和暖心祝福,叮嘱他们天气转凉,要注意好身体,有困难找志愿者。随后志愿者还给环卫工人送上帆布包、手套、水果等暖心礼物,感谢他们不辞辛苦,始终坚守工作一线,为建设美丽天台付出辛勤劳动。

同时,志愿者们也呼吁市民要珍惜环卫工人劳动成果,培养良好的卫生习惯,为改善天台人居环境、创造文明城市而贡献力量。

## 泳溪:加强未成年人网络保护教育

本报讯 为进一步加强未成年人网络保护教育,预防未成年人网络沉迷,营造有利于未成年人身心健康的网络环境,近日,泳溪学校开展《未成年人网络保护条例》普法宣传活动。

活动中,各班深入学习该条例,班主任老师针对学生的年龄特点和心理特征,选取典型案例带领学生了解网络沉迷的危害,学习预

防网络沉迷的方法,引导孩子们正确使用网络,并播放未成年人网络素养提升系列短片《向阳启航“护苗”在行动》。

活动旨在增强未成年人科学、文明、安全、合理使用网络的意识和能力,使学生学会抵制网络不良诱惑,增强自我保护能力,预防网络沉迷。

(泳溪乡)

## 健康天台

## 进入秋冬季呼吸道疾病高发 疾控专家建议:接种疫苗预防重症

本报讯(通讯员 颜敏丹)进入秋冬季后,早晚温差大,呼吸道感染性疾病高发。近期各家医院门急诊量均有不同程度增长。患者中儿童居多,不少成年人也“中招”了。

除了最近频上“热搜”的肺炎支原体感染,甲型乙型流感、呼吸道合胞、鼻病毒、副流感和肠道病毒等也都来“凑热闹”。

近日,县疾控中心接种热点问题,采访了市疾控中心免疫规划科的主管医师徐一文。她呼吁易感人群及时接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗,预防流感和肺炎,降低风险。

## 建议接种相应疫苗

“我家小孩支原体肺炎了,没过几天,又得了流感。这个月大多数时间都在医院奔波。”市民陈先生很是惆怅。

众所周知,目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。当下,除了预防肺炎支原体,还要预防流

感病毒、肺炎球菌等感染。

“人体不是感染了一种病原体之后,就不会感染另一种。一些感染了流感病毒的小孩,最后发展成了肺炎,就是因为流感病毒破坏了咽喉的黏膜屏障,使得本来无法入侵的肺炎球菌‘乘虚而入’。”徐一文说,为了减少出现病原侵袭,接种流感疫苗与肺炎球菌疫苗是最为安全有效的方式。

例如,接种的13价肺炎疫苗,并不能预防肺炎支原体感染,但它能起到间接帮助作用,减少支原体合并细菌感染引起的重症肺炎,降低支原体感染恢复期继发细菌性肺炎的概率,预防混杂在支原体感染高峰中的肺炎球菌肺炎。

肺炎球菌性疾病是全球严重的公共卫生问题之一,也是导致中国儿童及成年人发病和死亡的重要原因。幸运的是,肺炎球菌肺炎有疫苗。

目前,肺炎疫苗有13价多糖结合疫苗和23价多糖疫苗两种。徐一文表示,疫苗的选择主要是根据年龄作为依据,以需求为主。

13价肺炎球菌多糖结合疫苗主要适用于6周龄—5周岁婴幼儿。主要预防包括13种血清型,对我国5岁以下宝宝侵袭性肺炎球菌性疾病的血清型覆盖率达87.7%。

23价肺炎球菌多糖疫苗适用于2岁及以上人群,特别是基础性疾病人群和老年人群。

## 流感疫苗最好每年接种

和普通感冒相比,流感不仅传染性更强,发热和全身症状也更明显。少数严重病例还可能发生肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克等多种并发症,甚至死亡。

接种流感疫苗是预防流感的有效手段,能预防流感病毒引起的急性呼吸道症状,可以显著降低受种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

因此,建议6月龄及以上无接种禁忌的人群接种流感疫苗。

流感病毒几乎每年都会发生变异,不同年度流感疫苗所针对的流感病毒株也会有所调整,接种流感疫苗后获得的免疫力会随着时间推移逐渐衰减。因此,为提供有效的保护,建议每年都接种流感疫苗。

接种流感疫苗后,通常需要2—4周才能产生具有保护水平的抗体。因此,最好在每年的10月底前完成接种,这样到流行高峰时刚好产生保护性抗体。如果10月份没来得及接种,那么整个流行季也可以接种。

另外,同一流行季,已按照接种程序完成全程接种的市民,不需要再次接种。需要注意的是,今冬明春是同一个流行季。如果是在今年年初或春季前接种过流感疫苗,那属于上一个流行季的疫苗,建议在下半年流行季来临前再次接种流感疫苗。

## 冬笋生满林 采挖正当时

本报讯(记者 王媛媛)眼下正是冬笋上市的季节,在石梁镇大同村成片的竹林里,当地村民正在抓紧时机采挖冬笋。

冬笋素有“金衣白玉,蔬中一绝”的美誉,因其质地鲜、清脆爽口,深得大家喜爱。而对于蛰伏在地下的冬笋,要找到它可是一个技术活。

“像这个地方膨起来的,上面有裂缝,那么下面可能就有笋了。”竹林里,村民何师傅手里拿着锄头仔细观察,向记者传授找冬笋的经验。

凭着丰富经验,何师傅用锄头拨开覆盖在泥土上的落叶,两手紧

握锄头,用力挖向泥土深处,然后再用力往上一撬,一颗鲜嫩的冬笋就从泥土里冒了出来。

合理采挖冬笋,不仅不影响竹子生长,反而会让来年竹林更茂盛。据何师傅介绍,冬笋产量有大小年之分,而每片竹林的大小年各不相同。他采摘的这片竹林今年是大年,冬笋个大均匀,均价能卖到约20元一斤。

记者了解到,每年冬天,村民们都会扛着锄头进山挖笋,有经验的村民运气好时一天就能挖百十来斤,少的时候也有二三十斤,光靠挖笋一整个冬天也能有一万多元的收入。



## 打败奶茶店的竟是中医院?“中药版酸梅汤”火了,但不是人人都能喝!



效果出人意料~

## 中医“药食同源”的酸梅汤

朴素的食物往往就是最好的药。酸梅汤是我国最古老的传统饮料,基本原料是乌梅、山楂、甘草、陈皮、冰糖,辅以洛神花、桂花,有的配方会加入乌枣、桑葚、薄荷,酸梅汤的配方就限制香一样,通过比例调配口味。

中医认为,乌梅入肺、肝经,酸可以生津,可以润肝、滋养肝血,乌梅不仅好喝,也是一味很好的中药材,可以配伍到很多药方里。乌梅最出名的功效即是安蛔驱虫,此外更有养阴润肤止痒和胃生津增酸等妙用。临床上如果用之得当,能建奇功。

乌梅中还含有多种维生素,尤其是维生素B2含量极高,是其他水果的数百倍。

虽然味道酸,但它属于碱性食物,肉类等酸性食物吃多了,喝点酸梅汤更有助于体内血液酸碱值趋于平衡。

秋天天气干燥,人往往容易出现上火的症状,人体需要滋阴、补充津液。有时候,有些人单靠喝水还补不进去,酸梅汤这时就很管用。

医生推荐,酸梅汤可以单独煮着喝,根据个人口味,加糖或者不加糖都行,也能常喝。

## 酸梅汤不是人人都能喝

虽然酸梅汤适合大部分人日常保健使用,但是作为食物链中的一环,它便总是存在“天敌”的。那么喝酸梅汤的时候都有什么禁忌呢?

**适宜人群:**汗多口干、容易上火、胃口差的人群

**禁忌人群:**脾胃虚寒、易腹泻以及糖尿

病、孕产妇人群

**注意:**很多年轻人喜欢在酸梅汤中放入冰块做冷饮食用,其实这非传统饮法,趁温服用最好,常温也可,但不建议冰镇畅饮。

## 更多养生中医食疗方

中医常说“夏季过后无病三分虚”,身体经过夏季的高温,到了秋季也容易生病,除了酸梅汤,还可以试试这些食疗——

## 1.缓秋燥:清肺梨

食材:鸭梨1个,川贝5克,冰糖、蜂蜜各适量。

做法:秋天容易出现皮肤干燥和体液丢失等症,对抗干燥的水果首选梨。把鸭梨内部掏空,放入川贝、冰糖、蜂蜜等煮食。1日3次,早中晚分服。

## 2.止秋咳:白萝卜汁

食材:白萝卜适量。

做法:将新鲜的白萝卜加少量水榨成汁,注意要把萝卜皮削掉,要不然口感太辣,对胃的刺激也较强。一周喝1~2次。

## 3.防感冒:葱白姜片粥

怕冷、脸色苍白、痰多,秋季天气转凉,风寒感冒也找上门来,可以喝点“葱白姜片粥”,平时喝点也可以预防感冒。先将粳米熬成粥,准备一小段葱白切碎后加入,快出锅时放入姜片,再煮5~10分钟即可。

来源:中国中医药报、云南中医

## “和合药葫芦”科普专栏

县市场监督管理局 主办  
县药品不良反应监测中心