

老干部“银发有约” 约出银龄担当新气象

动态

近年来,面对人多、事杂、重点工程任务重的现状,我县探索建立“银发有约”模式,通过建机制、优服务、强保障,不断拓展离退休老干部作用发挥的渠道和平台,推动老干部工作与中心工作同频共振、同向同行。

强化制度赋能 精准点将“约”路径

我县建立健全优秀离退休老干部人才动态储备机制,注重发挥老同志优势特长,围绕优化营商环境、社区治理、乡村振兴、项目攻坚、全域旅游、文明新风、红色传承等重点,“一约一主题”,精准点将。比如,抽调约三分之一有威望、专业强、基层经验丰富的老干

部组建“和合助力团”,参与了全县单一区块体量最大、类型最多、情况最复杂的下清溪(三井殿)区块征迁,获得了干部和群众的一致好评,获得“铁嘴李”、“活皮尺”、“活百科”等一系列称号。

搭建共谋平台 集思广益“约”渠道

通过召开征求意见会、座谈研讨会等途径,进一步畅通老干部建言献策渠道,引导老同志既“提问题”、又“出点子”,参与到重点中心工作中。去年以来,共开展“建言”座谈会11场,收集意见建议72条。同时,建立“银辉人才库”,将懂农业科技、医疗卫生、教

育文化等热心公益的53名老同志汇聚起来,分类充实志愿服务力量。去年以来,共开展习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育3场、法律宣讲2场、文艺惠民演出4场。

优化服务供给 暖心关怀“约”活力

我县下大力气升级改造各单位离退休老干部活动室,规划会议室、活动室等功能室,配备电视、电脑、办公桌椅等设施设备,安排专职社工做好服务保障,满足党组织活动需求。生活上照顾、管理服务到位,始终坚持“四必访”和“三必问”制度,了解党员思想动态及生活困难,及时帮助解决实际问

题。坚持节日走访慰问活动,在元旦、春节、七一、中秋、国庆节等重大节日期间,上门走访慰问高龄和行动不便离退休党员干部。比如,蔡仁祖同志在原城关镇退休已近20年,诸暨市人,得知蔡老因身体原因一直未办医保卡,南片党支部书记齐蒋鹏带领互助组同志数次往返诸暨天台,上门帮助其取得身份证和医保卡。

“和合助力团”干了很多事情,当过“调解员”“代跑员”“监督员”“宣传员”等。“银发有约”,一起约出老干部担当新气象!

(县委老干部局)

■5月13日,县市场监管局退休党支部老协会在城东所召开支委理事会。会议学习了县老干部局下达的离退休老干部的活动经费开支规定,研讨了带领全局100位老协会员去南京开展“走看促”活动细则。

(徐自勉)

■5月11日,县退休教师书法协会在白鹤中学召开书法政治技艺研讨会。

(余丰华)

■5月12日至15日,始丰中学退休教师协会分两队分别赴黄山和县内博物馆等地进行开展“走看促”活动。

(余丰华)

开展反诈宣传 增强识别能力

本报讯(通讯员杨日龙)为进一步营造清朗的网络空间,加强网络、电信诈骗防范,5月10日,平桥镇政府、镇团委联合派出所、流管所深入辖区企业、养老中心,积极开展打击整治网络谣言和反诈宣传活动。

活动中,民警和工作人员

通过发放网络谣言的案例分析、电信网络诈骗的识别方法和防范技巧等宣传资料,旨在帮助企业员工提高警惕,增强对网络谣言和电信诈骗的识别能力。共同营造一个清明、健康的网络环境,提升广大员工的“识诈、反诈、反诈”能力。

养生与防诈骗

朝夕相处的日用品或存疾病风险 不同物件更换频率有讲究



陈琦/摄

动收集的洗碗布单块细菌总数最高的达5000亿个,这些洗碗布中包含大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、沙门氏菌等在内的19种条件致病菌。

除了洗碗布,厨房抹布也存在很大的卫生隐患。

为了减少细菌对人体带来的伤害,建议每隔1-2周更换一次抹布,每次使用后最好用热水彻底清洗并在阳光下晒干。

菜板:建议每年更换

此前的一项研究中,研究人员采集上海市300户居民家庭厨房的菜板样本,发现41%家庭的菜板都存在大肠杆菌污染,其中14%的家庭污染程度较严重。

菜板是厨房必备物品,但不少人家只有一块菜板。生熟混切,会让菜板上的细菌污染情况变得更加严重。

此外,布满刀痕的菜板会更容易滋生细菌。

建议菜板每年更换一次,一旦出现发霉或刀痕过多的情况,一定不要继续使用。使用菜板和刀具,都需要注意生食和熟食分开,并定期消毒。

毛巾:三个月左右更换

中国家纺协会在一次调研中,对167条毛巾进行菌落检测,结果显示,多数毛巾含有金黄色葡萄球菌、白色念珠菌、大肠杆菌等细菌。

毛巾的主要成分棉纤维是管状结构,含有中空的细胞腔,可以储存水分,湿度是细菌存活最重要的条件。

不管是从数据还是从使用体验来看,最好3个月左右换新毛巾。

牙刷:最好一个月一换

美国牙科医生在做细菌培养时发现,不管是病人还是健康人使用的牙刷,只要用1个月,上面都繁殖有大量白色念珠菌、溶血性念珠菌、肺炎杆菌和葡萄球菌。

而牙周病患者的牙刷在使用1周后即有亿万个细菌。因此,他们指出,

不洁的牙刷是多种疾病的传染源。因为这些细菌可以通过直接吞咽或破损的口腔黏膜及龋洞侵入人体,引起脑炎、脓毒血症、败血症、风湿性心脏病和肾炎等疾病。

牙刷用后应彻底清洗、甩干,保持干燥,向上置于杯中,放在通风干燥处,抑制细菌繁殖。可把牙刷在醋、碱水或盐水中浸泡4小时以上,以防止刷毛中细菌生长繁殖而造成多种牙病和传染病。

每把牙刷的工作总时长不宜超过6小时,按每天刷牙2次、每次2分钟计算,牙刷的使用寿命约为3个月。最好能做到1个月一换,最长不超过3个月,否则上面会粘满细菌。

枕头:不要使用超过一年

一般来说,都会给枕头套枕套、盖枕巾,避免枕头沾染汗水、口水、头皮屑和尘螨。但使用时间长了,枕头还是不能彻底避免各类细菌的侵袭。

建议枕套、枕巾可以每半月或每月清洗、更换,而枕头最好不要使用超过1年。

(据科普中国)

选对方式科学减重

超重和肥胖会导致很多并发症,专家建议,肥胖或超重者合并糖尿病、高血压、血脂异常等任何一种疾病,都应该减重。

但减重却不是一件容易的事。节食、锻炼、吃代餐、蒸桑拿、针灸、拔罐……尝试很多方法,可似乎体重下降并不明显。其实,一口吃不成胖子,一天也变不成瘦子。想要科学减重,要选对方法。

注重全生活方式管理

全生活方式管理指同时实施多种生活方式干预策略,主要包括饮食管理、体育锻炼和行为干预。

在饮食管理方面,限能量膳食是指在目标能量摄入基础上,每日减少摄入能量500千卡-1000千卡,或较推荐摄入量减少1/3总能量。

限能量饮食目前是公认较为有效的体重管理方法,能够减轻肥胖者体重、减少体脂含量,进而减轻机体炎症反应、降低代谢综合征组分、减少心血管疾病危险因素。

特殊人群重点关注

儿童和青少年。建议在食物多样、营养均衡的原则上,保证儿童青少年生长发育对优质蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求。同时,结合控制体重的需要,限制

总能量摄入,推荐摄入谷薯杂粮、蔬菜水果等膳食纤维含量高的食物。

老年肥胖者。不仅要适当限制能量摄入,还要补充足够蛋白质、维生素和矿物质。老年人应避免采取极低能量饮食减重,否则可能会下调骨骼肌蛋白质合成并加速蛋白质分解,导致骨骼肌质量和肌力降低,增加体液和电解质失衡风险。

适量粗粮 减盐限油

在控制总能量前提下,减重者可合理选择一些高钾、高纤维、高蛋白等低能量、高饱腹感的食物,如生菜、西兰花等。

主食应尽量选择复合碳水化合物,如全麦饼、杂粮饭、大米等。复合碳水化合物消化速度慢,可提供更持久的饱腹感。建议减重者将30%至50%的主食替换为杂豆类、全谷物等粗杂粮。

减重期间注意油、盐摄入量。建议每日烹调用盐控制在5克以内,合并高血压或肾脏疾病的减重者,每天应限制在3克以内,同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调用油的用量为25-30克。建议优先吃、拌、蒸、煮、炖,避免高油、高糖、高盐等烹调方式。(据健康中国)

打通淤积 防老抗衰 三位国医大师推荐夏季养心法

夏季的暑热之邪也最易伤心耗气,使人神气涣散,不利于心功能的正常发挥。

因此,在整个夏季,养生当以养心为要,要静养勿躁。静坐是达到清静状态的方法之一,可以让心情平静,契合中医学“心定则气和顺,气和顺则血流通,精气内充、正气强盛”观点。

翻看国医大师的养生心得,有多位都十分推崇静坐养生。

国医大师吕景山认为,静坐是打通经络很有效的方法。

国医大师王绵之表示,静坐可以让人心无杂念,让大脑得以休息,是极好的养心法。

国医大师周信有提出,静坐可使烦躁紧张的心情得到松弛平静,使体内压力得以释放,这对防老抗衰、防病健身大有好处。

静坐方法有很多种,王绵之曾推荐一种简易打坐法,任何人随时随地都可以使用。

坐姿不强求。坐于高椅、板凳自便,双腿交叉。最好于毯状物上盘腿而坐,五指张开,放于膝盖或大腿上。

全身要放松。全身处于微微绷紧中的放松状态,挺胸、展肩、收腰、收颌,头顶像放了一碗水或一本书的感觉。

双眼微睁。双眼睁开,看所有的一切都逐渐进入广阔状态,刚开始不习惯,可先闭一会眼睛,再看自己的鼻尖,慢慢凝神后再抬眼。

腹式呼吸。深呼吸,即腹式呼吸,一边呼吸,一边进入大脑空白的状态,可以想象大海、森林。

循序渐进。刚开始打坐10-20分钟即可,当双腿和脚掌麻胀感增强,

可将双腿收拢后交叉,双手相交,抱膝而坐,深呼吸至双腿不麻后再起立。

对于初学者来说,刚开始静坐,往往坐一会就浑身不自在,感觉身体不自觉在摇晃,腰部和腿部发酸、发胀等,这是正常的,通过慢慢练习,这些不适感会逐渐消失。

刚开始静坐,如果坚持不了10分钟,能坚持5分钟也是好的,慢慢有基础了,再逐步增加时间。

(据养生中国、《中国中医药报》、《中医健康养生》杂志等)

让美好发生

信用卡 借记卡 手机银行 邮车贷 数字人民币 财富管理 极速贷

中国邮政储蓄银行 绿色让生活更美好

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、综艺活动、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:1366830888(501833)
《天台报》:17857203156(513053)
广播:13536696097(696097)
新媒体:15058630618(570618)

无拖欠农民工工资公示

由浙江金衢交通工程有限公司承建的天台县向阳隧道工程现已竣工验收,本工程农民工工资已付清,现进入浙江金衢交通工程有限公司天台县向阳隧道工程农民工工资专用账户(账号:120726122900061390)注销程序。请在本工地干过活的工人相互转告,如有未结清工资的,请在2024年6月17日前到项目部核实结清工资。

清账联系电话:陈 15712675522
交通行业农民工维权部门电话
1. 县交通运输局:0576-83882410
2. 县劳动监察大队:0576-83930855
3. 县劳动人事争议仲裁院:0576-83812376

浙江金衢交通工程有限公司
2024年5月17日