

天台老年

· 老有所养 老有所医 老有所为 老有所学 老有所乐 ·

2024年6月7日 星期五

责任编辑 陈琦

投稿邮箱:thyyq@126.com

投稿微信号:451913594

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

县乡共建结对帮扶机制

本报讯(通讯员 郑晓刚)今年以来,县委老干部局联合县关工委,协调各方力量,探索建立16个县级部门退休干部党组织与全县15个乡镇(街道)关工委结对共建机制。

部门退休干部往往是某个领域的技术专家,有自身独特的经验优势,能有效链接部门资源开展服务活动。今年儿童节期间,他们利用共建机制在乡镇中小学校开展各类主题活动。县自然资源和规划局离退休党支部“林青山工作室”老干部们带着今年新制作的13块爱鸟主题展板,到结对共建的雷峰乡中心校开展宣传。县法院的老法官和县公安局的退休干警都关注青少年犯罪预防工作,到各自联系结对的乡镇开展校园宣传。

每次活动开展之前,老干部们均多次深入联系乡镇的中小学开展调研,重点关注山区留守儿童、贫困儿童的实际需求,有针对性地帮助改善他们的学习和生活条件。县政协机关的退休干部与结对的平桥镇关工委一起到前山小学慰问贫困学生,赠送学习和生活用品。县卫健系统的老医生们主动到联系乡镇开展护苗义诊活动。

眼下迎来芒种这一年中农事最繁忙的时节,县纪委、县委组织部退休干部和结对的白鹤小学学生们共同开展开镰割麦和收割油菜活动,寓教于乐,引导学生崇尚劳动、尊重劳动。同时,学生们暑期安全也是老同志们格外重视的大事,县教育系统的七十多名退休教师组建讲师团,深入各学校与孩子



们面对面交流,手把手教导安全防范小知识和应急逃生小技巧。

我县举行老干部定点投篮比赛

本报讯(通讯员 郑晓刚)为丰富老同志的精神文化生活,展现我县老干部运动风采,近日,在县老年大学篮球场举行“银龄勇担当 助力大跨越”全县老干部定点投篮比赛。全县共有103位离退休干部参加了此次比赛。

定点投篮时用力不大、动作较

小、无须对抗、安全性好是适合老年人在室外的有氧健身运动,使老同志的心脑及全身都能得到锻炼。比赛分为男子、女子个人赛,采取积分制,5分钟内每人投篮10次,在比赛场地相应点位投篮得分获得对应分数,根据积分排序录取名次。

赛前几天,老同志们都自发到场地练习热身,表现出了对此次比赛的热情和积极性。比赛中,老同志们都精神抖擞、不急不躁,力争投好每一个球。不时投出的精彩进球引起现场的掌声和欢呼声,整个活动场上洋溢着轻松、欢乐的气氛,老干部们在比赛中尽显夕阳之美。

本着重在参与的原则,最终比赛角逐出一等奖2名;二等奖24名;三等奖53名。比赛在欢声笑语中圆满结束。老同志们纷纷表示,此次比赛不仅锻炼了身体、愉悦了身心,还增强了各离退休支部之间的凝聚力,加强了老同志之间的沟通交流,非常有意义。

午睡太久或增加患病风险 掌握四个关键让身体好好“修复”



陈琦/摄

午睡除了补充睡眠,还有不少好处,如护眼、护脑、修复皮肤等。但医生提醒,如果方法不对,可能越睡越累,甚至越睡越伤身。

睡得好益处多

保护大脑,提高记忆力。午睡是给大脑充电的有效方式,它可以激发创造力,提高工作效率。睡眠时,不但大脑皮质的神经细胞受到

保护得到休息,身体各部分也得到全面休息,因活动而消耗的体力就可以逐渐恢复过来。

促进泪液分泌,有效护眼。闭眼入睡后,劳累了一上午的眼球睫状肌可以得到休息,有效防止视力下降。此时泪腺也开始分泌泪水,滋润干涩的眼球。

修复皮肤,延缓衰老。皮肤的新陈代谢,在睡眠状态下最为旺盛。当你睡着时,肌肉、内脏器官等的消耗都减少,皮肤血管完全开放,血液可充分到达皮肤,为其提供营养,进行自我修复和细胞更新。午睡有助于补充夜间睡眠的不足,起到一定的促修复作用。

四个错误方法要规避

午睡时间太久。研究发现,午睡和大脑衰老之间存在双向关系。白天过度午睡,会增加晚年患阿尔

茨海默病的风险。与此同时,随着患者年龄的增长,患有阿尔茨海默病会导致白天午睡增加。

午饭后马上午睡。饭后胃内食物较多,胃肠加强蠕动,血液循环加快。如果饭后立刻午睡,大脑和全身供血量相对减少,加上午睡时间短,睡醒后会感觉累。

午睡睡得太晚。这样容易打乱生物钟,午觉睡得晚起得也晚,晚上自然睡得更晚,从而导致第二天白天精神也不好。

直接趴着睡。尽量不要直接趴在桌上午睡,长期趴着午睡会对神经、颈椎、肠胃等造成伤害。趴着睡觉眼球容易受到压迫,长时间会造成眼压过高,暂时性的视力模糊,使视力受到损害,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,形成高度近视,同时也容易增加青光眼的发病率。

睡好午觉掌握四个关键

入睡时间。推荐12-13时,超过15时不宜午睡。

睡眠时长。推荐时长20分钟左右,不宜超过半小时。即使睡不着,只要躺下,放松大脑,闭目养神10分钟也有益。

睡觉姿势。躺在床上或展开的折叠床上睡,是理想姿势。在这种姿势下,脊柱各部分能得到有效放松,也可以让脊柱处在比较稳定的位置。如果没有办法躺下睡,就靠着椅背睡觉,脖子后面带个U形枕,腿可以放在椅子上,有利于全身血液循环。如果实在没办法,只能趴着睡,要拿个软而有一定高度的东西垫在手臂下,半边脸侧趴睡,不要压迫眼睛,全身放松,把手按照舒适的姿势放置,减少对神经、视力、胃、牙齿等的压迫。

固定规律。午睡和晚上睡觉一样,应该规律,最好每天在固定的时间入睡,有助于将其融入昼夜节律,当时间临近时,身体会有意识,能更快睡着。

(据CCTV生活圈)

关于依托党代表工作室开展“听民声、解民忧、惠民生”主题接待日活动的公告

为使党代表更好地联系服务党员群众,将每月10日确定为党代表接待日,依托党代表工作室开展“听民声、解民忧、惠民生”接待活动。6月10日具体安排公告如下:

中共天台县委组织部
中共天台县代表大会常任制工作中心
2024年6月7日

关于依托党代表工作室开展“听民声、解民忧、惠民生”主题接待日活动的公告

党代表工作室及地址		接待代表	接待时间
赤城 街道	赤城街道7楼党代表工作室	叶烜折、张德存	6月10日 上午 8:30-11:00
	基层接待点:圣达公司党群服务中心(始丰东路18号)	戴雨琪、江根强	
始丰 街道	始丰街道四楼会议室	王纯坚、余维勇	
	基层接待点:石溪工作片会议室	余华、曹玲玲	
福溪 街道	福溪街道党代表工作室	张圣明、郑阳	
	基层接待点:桥南社区会议室	范潮铸、许南银	
平桥镇	平桥镇党代表工作室(镇便民服务中心二楼)	张玲华、余昌登	
	基层接待点:花市办事处	许林超、庞凤肖	
白鹤镇	白鹤镇党代表工作室	林武威、姜义虎	
	基层接待点:天宫片接待点	周光镯、张少团	
坦头镇	坦头镇党代表工作室	吕超龙、陈杰	
	基层接待点:苍宝工作片	金珊珊、周祖保	
三合镇	三合镇党代表工作室	吴晓敏、周祖凤	
	基层接待点:中片工作片	王其传、汤友严	
洪畴镇	洪畴镇党代表工作室	戴美芹、李奔	
	基层接待点:大村工作片	奚云川、姚端阳、戴均恩	

党代表工作室及地址		接待代表	接待时间
街头镇	街头镇党代表工作室	朱新江、金亮	
	基层接待点:后求工作片	王继兵、厉姜华	
石梁镇	石梁镇党代表工作室	庞学新、陈照委	
	基层接待点:集云太平工作片接待点	许尚欣、范骄龙	
南屏乡	南屏乡党代表工作室(山头郑乡贤馆)	陈江强、郑军委	
	基层接待点:板桥村党群服务中心	梅晓阳、徐晓英	
雷峰乡	雷峰乡党代表工作室	姜昕、许丽芬	
	基层接待点:崔一村党群服务中心	徐俊、金望礼	
三州乡	三州乡党代表工作室	陈加雷、俞永溪	6月10日 上午 8:30-11:00
	基层接待点:五星村党群服务中心	王丽云、卢梦娜	
泳溪乡	泳溪乡党代表工作室	蒋挺、徐伟华	
	基层接待点:岩下蒋村党群服务中心	金超、陈柳柳	
龙溪乡	龙溪乡党代表工作室	蒋家骅、陈立标	
	基层接待点:黄水村党群服务中心	陈盛、张晓锋	
第九 代表团	平桥镇党代表工作室(镇便民服务中心二楼)	裘灵玲、徐丹娇	
	基层基层接待点:平桥镇塔溪村	陈慧静、庞昭婉	
第十 代表团	基层接待点:幸福花苑社区会议室	江明洋、王绍沪、丁回娟、贾剑桦	
	基层接待点:桥南社区会议室	傅裕安、王威、季维军、葛顺利、裴焦玲	

广告
热线

15257652013
(652013)

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256620,
声明作废。
声明人:褚人和