

抓好“三个课堂”建设 构建村社“银龄乐学”新模式



近年来，我县积极整合基层老年教育资源，以线上、线下、社会实践“三个课堂”建设为抓手，构建村社“银龄乐学”新模式，有效推进老年教育资源普惠共享。

以资源数字化为导向
推进线上第一课堂建设

老年学堂依托浙江老年电视大学天台分校下属的老年电大教学点设置，实现线上教学资源共

享，并联手校外企业，与县天成职技校、唐韵音乐学校等社会培训机构合作办学，开设特色线上老年学堂。每年开学季除了发放新书，还在学堂醒目位置摆放“浙江云上老年大学”宣传展板、张贴“离退休干部工作”二维码等，并安排专人引导扫描关注。全县老年学堂都配备了智能化教学设备，实现了课堂教学智能化、教学管理网络化、网上教育远程化。

“浙里美”、“乐学堂”等场景应用全面落实，丰富了线上教学资源。

以师资本土化为导向
推进线下第二课堂建设

坚持需求导向和效果导向，实行“长学制班+短期培训班”“老年教育+技能培训”“思政课+专业课”相结合模式，灵活安排课时。目前全县共计开设82类课程，为4.8万余名老年学员提供多元化、个性化、专业化的学习体验。加强

本土“五老”银发人才的“二次利用开发”，整合全县老年人协会资源，充分发挥其宣传、管理作用，鼓励退休教师参与老年学堂教学管理工作，目前登记在册的管理人员112人。如街头镇嘉图村“街头镇道情”非遗项目传承人曹徐亦明，在该村老年学堂开设“街头道情”课，带领学员进行巡回表演，社会反响良好。

以团队品牌化为导向
推进社会实践第三课堂建设

在管理运行上，按照“银龄党组织+老年学堂+志愿团队”工作模式，将组织触角延伸到村间地头，推动老年学堂成为老年群体的思政高地、乐学课堂和乐为平台。联合蓝田革命遗址、田洋陈家风家训馆、溪东红旗渡槽纪念馆等创建了15个老年教育实践教学基地，打造红色研学营地。以村社“五老”为主体，培育老年学员志愿团队一百六十多支，在繁荣基层文化、关爱青少年、传承红色根脉、助推乡村振兴等方面发挥了重要作用。如山庵村老年学堂的“七彩阳光运动队”，其门球队多次走出国门，远赴泰国、韩国参加门球交流活动，社会反响良好。

(县委老干部局)

“银龄”红色歌舞秀精彩上演

本报讯(记者 庞亚芳)为了庆祝中华人民共和国成立75周年，进一步激发“家国情怀”，并持续深化“全民爱国孝亲行动”，向老人送达重阳节的祝福，促进中华优秀传统文化的传承发展，9月23日，始丰街道玉湖片老协举办“庆国庆 迎重阳”文艺汇演活动。

当天，演出在一支热烈深情的开场舞《领航新时代》中拉开序幕，整场演出内容丰富，高潮迭起，15个玉湖片区的文艺团队、近200名老年人满怀激情，17个精彩节目轮番上演，为现场观众带来了一场“银龄”红色歌舞秀，独唱《今天就是你的生日》、手拍鼓《母亲是中华》、莲厢《创造奇迹奔小康》、舞

蹈《祖国万里好江山》……一曲曲熟悉的旋律，一幅幅动人的舞蹈，将红色基因融入其中，让爱国主义教育出新出彩，旗袍秀《国色天香》、京剧红灯记选段《痛说革命家史》、舞蹈《笑口常开》等节目为演出增添了一把把热情之火，掀起了一股“银龄新风潮”。

据了解，此次文艺汇演以“喜庆国庆 共迎重阳”主题，通过歌舞朗诵、京剧演出、时装表演等多种形式，彰显“爱国”“非遗”“时尚”“有为”等基因内涵，深情讴歌了党的光辉历程和伟大成就，凝聚了大家对祖国的无限热爱，展现了新时代老年人“老有所学、老有所乐、老有所为”的良好精神风貌。



赤城街道举行银发微型运动会

本报讯(记者 陈琦 通讯员 曹正山)9月26日，赤城街道离退休干部党委组织103名退休干部在县老年大学举行银发微型运动会。

该街道离退休干部党委和老年协会，为庆祝新中国成立75周年，丰富离退休干部节日体育文化生活，促进老干部身心健康，决定开展一次适合老年人特点的体育比赛活动。在7月26日就印发下达各片党支部体育比赛通知，要求他们加强组织领导，认真做好充分准备。

参加这次微运会的103名退休干部，分别参赛象棋、乒乓、兜球、地击球、定点投篮、飞镖、夹乒乓球等8个项目。身体健康的都到县老年大学活动中心参加比赛。住桥下村的陈立回、利民路的许仁亭两位体弱多病不能行走。活动组织者上门举行夹乒乓球比赛活动。

比赛结束后，活动组织者还为各项目荣获一、二、三等奖者颁发奖状和奖金。此次活动中，有两位80岁以上老人分别获得飞镖、夹乒乓球比赛二等奖。

入秋后五种澡尽量别洗
专家分享正确方法请收藏

入秋之后，气温下降，天气也越来越干燥。不少人洗澡后发现，皮肤出现皮屑、疹子，这种情况还要每天洗澡吗？对此，专家表示，入秋后，有5种澡能不洗就别洗。

第一种：频率太高

有些人习惯每天洗澡，但秋季气温开始降低，温差也比较大，皮肤为了适应环境，容易出现粗糙、起皮屑等现象。如果洗澡的频率还像夏天那样频繁，会加速皮肤油脂与水分丢失，甚至破坏皮肤角质层。此时，皮肤就会变得更加干燥、脆弱，进而引发瘙痒，甚至可能感染细菌。

正确做法是：北方地区，秋冬季每周洗澡1-2次即可，南方地区或是喜欢运动的人，可以隔天洗或者每天洗。

第二种：时间太长

洗澡时间太长还会对皮肤表面起保护作用的皮脂膜造成影响，长此以往，没问题的皮肤也可能洗出问题，引起皮肤干燥。

正确做法是：一般淋浴5-10分钟就足够了，即便是泡澡，最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群，更不建议长时间泡澡。

第三种：温度太高

过高的水温会使神经末梢兴奋，

加快身体水分流失，继而加重洗澡后的皮肤干燥，甚至会诱发荨麻疹。

另外，水温太高易导致血管扩张，使心脏、脑部血液供应减少，有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。

正确做法是：洗澡的水温，接近人体体温37℃至38℃左右为好，一般不超过40℃。

第四种：力度过大

适当搓澡对清洁皮肤有好处，但如果力度太大，会破坏皮肤屏障功能。

正确做法是：少搓澡，健康皮肤2-4周搓一次澡就可以了。力度要轻，以皮肤不发红、不疼痛为准。

第五种：清洁产品太刺激

秋季皮肤本就相对干燥脆弱，如果使用清洁能力较强的浴液或是用量过多，也可能损害皮肤保护层，使皮肤耐受能力降低，造成干、痒。

在选择清洁用品时，既要关注清洁能力，还要尽可能温和，不损伤皮肤。比如用后皮肤不干燥，保持皮肤光泽润滑。

正确做法是：洗澡后，可以先用柔软的毛巾擦拭身体，然后尽快使用保湿身体乳锁住皮肤水分，皮肤干燥的症状也能有所缓解。

(据 CCTV 生活圈)

异物卡喉怎么办？学会这招可救命

本报讯(通讯员 张梦祥)鱼是我们餐桌上的“常客”，老少都爱吃。可是老人、小孩吃鱼时容易被鱼刺卡住喉咙。这让许多市民对吃鱼有顾虑。那么出现被食物或其他异物卡喉的现象时我们该怎么办，县人民医院急诊科主任谭明明告诉大家，日常急诊科经常遇到异物卡喉的病例，尤其是老人、5岁以下的小孩在进食汤圆、杨梅、葡萄、果冻、花生、年糕等食物时，容易发生卡喉窒息情况，这时候掌握海姆立克急救法，显得尤为重要。

不久前，谭明明曾接诊过这

样一名患者，70岁的老大爷因食用杨梅不小心卡喉，导致窒息，被送往该院急救。“患者到院时，心跳停止、面色发黑，情况比较紧急。”她说，患者家属曾尝试过使用海姆立克急救法施救，但因操作不到位未起作用，当即将患者送到医院，经过插管等相关治疗，老大爷转危为安。

“气道完全堵塞会导致无法呼吸，甚至可能因为缺氧造成永久性脑损伤。”因此，谭明明提醒，采用正确有效的方法进行急救至关重要。海姆立克法就是一种操作简单又实用的急救方法，关键时刻能救

人性命。

海姆立克急救法的施救方法根据对象不同而方式也不同。谭明明介绍，在需要他人救助时，可以让抢救者站在阻塞者背后，用双臂环绕其腰部，随后一手握拳，将拳头的拇指一侧放在患者胸廓下和脐上的腹部，再用另一只手抓住拳头，快速向上重击压迫患者的腹部，反复冲击，直到异物吐出。

如果阻塞者身边没人需要进行自救时，一定要趁意识清醒争分夺秒进行自救，可用自己的手、椅背或桌边顶住自己的上腹部，然后快速而猛烈地挤压，挤压后随即

放松，反复做这个动作，直到将异物排出。

据了解，自2012年以来，县人民医院每年开展心肺复苏技术全员培训与急救技能大比武等活动。自去年起，急救技能大比武还增加了海姆立克急救技术、创伤急救四期基本技术的比赛项目。同时，比赛范围也往基层延伸，纳入了医共体所有分院，以切实提升县域医疗急救能力，保障患者生命安全与健康。此外，该院还会不定期面向群众开展急救知识普及，进一步提升公众急救意识，增强自救、互救能力。

报废公交车、废旧资产拍卖公告

[2024] 68号

受委托，本公司将于2024年10月10日上午8:30开始通过中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)向社会公开拍卖下列2宗标的，自由竞价时间为2小时(延时除外)，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的概况、起拍价、拍卖方式：

1. 标的为天台县公共交通有限公司所属10辆报废公交车(整体拍卖)，其中1辆存放于天台县北门车站，9辆存放于天台县客运中心，品牌型号均为海格牌KLQ6109GHEV1A，座位数29个/车，混合动力，长宽高分别为10490mm、2480mm、3200mm，整备质量12395KG。标的状况以现场实物展示为准，起拍价19.9万元，竞价保证金5万元，加价幅度5000元或整数倍。

2. 标的为存放于天台县中医院住院楼地下仓库的一批废旧资产，有储气罐、热水储罐、热交换器、空气压缩机及其他配件等，标的状况以现场实物展示为准，起拍价为1.22万元，竞价保证金5000元，加价幅度1000元或整数倍。

二、拍卖方式为不设保留价的增价拍卖，最高报价者成交。

三、标的展示时间：2024年10月8日——2024年10月9日，上午8:30—11:00，下午2:00—4:30；

展示地点：标的物存放地点。

四、竞买对象：标的1为具有《报废机动车回收拆解企业资质认定证书》(含新能源汽车回收拆解)的企业；标的2为具有完全民事行为能力自然人、法人或其他组织。

五、报名手续(完成实名注册登记并交纳保证金)：

1. 请在中拍平台上完成注册登记，并上传有效身份证明进行实名认证(企业法人代表身份证原件及复印件加盖公章、资质认定证书及营业执照等原件及复印件加盖公章)；
2. 竞买保证金：按标的数缴纳相应保证金，竞买不成者，于拍卖会后3个工作日内无息退还；
3. 保证金缴纳(保证金交款账户与竞买登记姓名

须一致)

汇款账户名称：台州市始丰拍卖有限公司

开户银行：中国银行天台劳动路支行

账号：380582213831

4. 保证金截止交纳时间：2024年10月9日下午4:30。

六、其他说明

其他相关事项详见《竞拍须知》、《重要提示》、合同样本等。

七、公司地址：天台县始丰街道九龙大道138-1号二楼

联系电话：0576—83811000

标的1展示咨询：范先生13566496020 政府网短号736020

标的2展示咨询：王工18267650641

台州市始丰拍卖有限公司
2024年9月27日

通告

浙江诚光建设工程有限公司国家级农业产业园(平桥)农田水利基础设施建设工程已经完工。本工程民工工资已全部付清，现进入浙江诚光建设工程有限公司平桥农田水利设施工程农民工工资专户(账号：201000336585592)账户注销程序。请在本工程干过活的工人互相转告，如有未结清工资的，请在本公告发布之日起30日内到工程项目部结清。

清账联系人：王绍余 联系电话：18058444890
建筑业农民工维权部门电话：
1. 县农办：0576—83930373
2. 县劳动监察大队：0576—83930855
3. 县劳动人事争议仲裁院：0576—83812376

浙江诚光建设工程有限公司
2024年9月26日

