

## 红心永向党 银发再生辉

记者 陈琦 通讯员 曹正山

近年来,赤城街道离退休干部党委凝心铸魂抓党建,围绕中心工作,助力重点工程,搞好关爱服务,用汗水书写了许多追梦故事,赢得精彩蜕变。该党委被省委组织部授予党建先进集体,“和合助力团”被市委老干部局授予最美老干部团体。赤城街道离退休干部党委书记徐世仲被评为省“万名好党员”、市“优秀共产党员”、县“优秀党务工作者”称号。还有许宝炉、齐将鹏等八十多人被市、县、街道评为先进工作者。

## 组织建设规范化

赤城街道离退休干部党委按照“三强六好”标准,以“五好”示范党支部为抓手,加强组织标准化规范化建设,完善上下贯通、执行有力的组织

体系,形成了组织严密、架构完整的制度化组织网络。赤城街道现有离退休党员干部127人。赤城街道离退休支部,下设东南西北片四个党支部,经反复酝酿,把政治过硬,作风优良,愿为老干部服务的同志,选进党委、党支部的班子。并设置了党建工作室、关爱工作室、团队工作室、光荣榜阅览室等。

他们还加强硬件设施建设。筹集资金23万元,落实各支部、工作室和主题党日会议室等场所。赤城街道离退休干部党委还健全了各项制度,建立关爱慰问、值班人员登记等15种簿册,让制度管事、簿册管人。针对近年来老干部的烦心事,他们班子成员深入做耐心细致的思想工作,促进转化。他们又开展新“24孝”活动。评出8户好家庭发了奖,公告光荣榜。

## 凝心铸魂炼忠诚

组织是形,思想是魂,思想是行动的“总开关”。该党委坚持抓学习、强素质、树形象,打造忠诚、干净、担当的老干部队伍。把政治建设摆在首位,加强思想建党。严格执行“三会一课”、组织生活会、主题党日制度,提升党员素质。他们共有离退休干部127人,70岁以上71人,70岁以下半数以上参加老年大学学习。党委扩大会半月一次,老干部每月10日学习日雷打不动。开展党纪学习教育,对党的“六大纪律”时刻铭记在心,严格遵守。

9月26日,该党委组织103名退休干部举行银发微型体育运动会。开展乒乓球、象棋、地击球、兜球、定点投篮、飞镖、夹乒乓球等比赛乐趣活动。

退休干部陈雪娥还参加了“红心

永向党,银龄绽芳华”天台老年教育联盟文艺汇演、台州市老干部“我和我的祖国”朗诵比赛等活动,获得优秀奖。

## 党建赋能再生辉

党建赋能,激发了退休干部发挥余热、助力重点工程的高涨热忱,充分“发挥年轻老同志作用”,在老干部所能上找准工作创新点。

该党委前后选派五十多位有威望、专业强、群众工作经验丰富的同志,分别参加和合小镇、天台山瀑布、赭溪区块、下清溪区块、国赤环线配套设施、始丰中路项目政策处理等工作。出色地完成各项任务。特别是“和合助力团”在百日攻坚战中,发挥“老干部铁军”作用。还助力150余件矛盾纠纷现场化解。

红心永向党,银发再生辉。

## 动态

10月5日,始丰街道天元社区老协雅景园分会举行九九重阳节敬老月活动。

(徐自勉)

10月8日,始丰街道老协科山片分会在田洋洪村老协会堂举行庆国庆中秋敬老月活动。敬老月大会还邀请了县慈善总会剧组进行演出。

(徐自勉)

10月9日,始丰街道石溪片老年协会举行敬老月活动。辖区内各村老协会敲锣打鼓,舞龙舞狮热闹闹进慈恩村会场。演出节目有大鼓舞,舞蹈,三句半,排舞,武术,小品,快板,拳术和双狮舞等18个节目。

(徐自勉)

10月9日,始丰街道落雁老协会在老年文化宫举行敬老月活动。

(徐自勉)

10月10日,始丰街道天元社区老年协会举行迎接重阳敬老月活动。(徐自勉)

10月7日上午,县退教艺术书法组近40名新老会员,在杨叶助先生带领下,参观了县文联(书画院)庆祝新中国成立75周年诗书画联展。

(余丰华)

10月8日上午,赤城街道开展敬老月活动。辖区近80位老人代表与会。

(余丰华)

10月9日下午,赤城街道八都片老协召开片理事和辖区村老协会会长会议。

(余丰华)

9月29日,县老干部地掷球兴趣小组在福溪街道南兴社区地掷球场举办地掷球交流活动。此次活动共有15个代表队,百余名运动员参赛。经过紧张激烈的角逐,退休教师队、传媒中心(广电)老协队、公路运输管理老协队分别夺得一、二、三等奖。

(叶万优)

重阳浓浓敬老情  
文艺演出送欢乐

形式多种多样,舞蹈、戏曲、太极和广场舞等轮番上演,其中的戏曲表演深受社区居民的喜爱。演出里的每一个节目都充满了对老年人的深情厚谊,充分展现了老年人的活力与才华,赢得了现场观众的阵阵掌声。

此外,本次活动还特别为全社区1183位六十岁以上的老人准备了慰问品,将温暖和关怀送到了每一位老人的手中。

此次活动的举办,不仅丰富了社区老年人的精神文化生活,展现了社区对老年群体的深切关怀,也进一步推动了全社会形成尊老、敬老、爱老、助老的良好风尚。

此时节身体易受凉疼痛

## 注重调理 暖暖过秋冬

天气渐凉,有人出现颈肩、胃部、手脚等受凉疼痛的情况。如何调理?专家给出建议,让大家暖暖过秋冬。

## 颈部凉痛试试拿捏操

寒冷刺激皮肤后,易致气血运行不畅,经络不通,风寒湿邪得不到及时疏导,导致肌肉失衡,出现颈部发凉和颈部酸胀疼痛。此时,可试试双掌擦颈拿捏操。

按揉风池穴:风池穴位于颈后,从颈部两侧,大筋外侧往上推,一直推到推不动的地方,在枕骨下方,平行于耳垂下缘。双手大拇指向外侧揉按2分钟即可。

拿捏颈部:用五指对颈部肌肉进行有节奏捏放。依次用左手和右手手指拿捏颈部,从上至下拿捏3下,左右手分别拿捏8遍。

双手擦颈:双手手掌交叉放于颈部,左右擦颈,皮肤微微发热后按住颈部不动,保持2-3分钟。

## 肩部凉痛可中药热敷

如明显感觉到因为受凉导致肩关节发凉、疼痛,但并不影响肩关节的活动,这时可以在家自行采取一些措施缓解疼痛。

调理肩部凉痛,可试试中药热敷法,最主要是用两种中药,五加皮和千年健。

千年健祛风散寒通络,和五加皮合用可增强五加皮祛风湿、利水消肿作用。

五加皮、千年健各50克一起煎煮,煮开后再煮约15

分钟。当药液温热时,用毛巾浸泡,然后把它拧得稍干一些,热敷疼痛的肩关节部位。每次热敷10分钟,感觉毛巾不太热了,可以换一下。注意毛巾温度不要过高,可先用手背试一下温度。

## 胃部受凉试试一粥一茶

古籍记载“胃中寒则手鱼际之络脉多青”,也就是说手鱼际部位的络脉颜色,如果偏于青紫色的话更易出现胃部寒凉阳气不足,这时就应注意避免着凉,注意预防胃部冷痛。

调理胃部受凉,饮食很关键,为大家推荐一粥一茶。

## 干姜粥:用大米和干姜熬成粥食用。姜性辛散,不建议大量食用。

生姜大枣蜂蜜茶:切两片生姜,大枣两枚,加入一小勺蜂蜜,加水冲饮。

## 手脚冰凉两方法调理

调理手脚冰凉,可从两方面入手。

代茶饮:取肉苁蓉3克和杜仲5克,一起进行煎煮,水开以后再煎煮5分钟,温热服用,可达到温阳散寒的目的。

泡脚:用肉桂20克、红花10克,放到一起进行煎煮,水开以后再煎煮10分钟。把煎好的药液,倒入温水中,进行泡脚,泡脚水的温度以皮肤耐受为准。皮肤溃疡、糖尿病末梢神经病变等,一般不主张使用泡脚的办法。

(据 CCTV 生活圈)

## 同吃“重阳宴” 传递乡村幸福感



本报(记者 厉凯盈)为更好地传承弘扬中华民族尊老、爱老、敬老的传统美德,让老人们度过一个温馨愉快的重阳节,10月3日上午,南屏乡前王村举办了全村同吃重阳宴活动。

一大早,前王村集体屋前就已经开始热闹起来。为保证“重阳宴”按时按点、保质保量地完成开餐,村民们都自发前来帮忙。他们分工有序有条不紊:有的生火洗餐具,有的择菜备菜,有的整理桌椅……屋内热闹非凡、气氛和谐;同时屋外捣麻糍活动也在热火朝天地进行中,一人执锤大力捶打,另一人看好时机及时翻揉。

再将捣好的整团麻糍铺到糯米粉的桌子上,揪坨、压扁、包馅、调圆,圆乎乎的外形,象征着阖家

团圆,寄托了村民们对老人美好的祝愿。

中午11点,村民们陆陆续续入座,一道道色香味俱全的菜也慢慢上桌了。桌上菜荤素搭配,营养美味,尤其符合老年人的口味。大家聚在一起,笑容满面,拉着家常,浓浓的重阳情在餐桌前弥漫。“活动举办得很好,我们都很喜欢很开心。”村民杨再芬说道。

据活动发起人介绍,今年是本村举办重阳宴的第二年,每年的重阳宴一般由4-8名乡贤带头组织,参加对象为全村村民。在开宴前还会组织志愿者为老人们免费理发,行动不便的更是上门服务,此外还会给村里85岁以上的老人赠送牛奶、八宝粥等慰问品,将温暖送到每位老人身边,也传递出乡村浓浓的幸福感。

## 房屋租赁权拍卖公告

[2024]73号



受委托,本公司将于2024年10月23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房屋3年租赁权,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、拍卖标的简况、起拍价、拍卖方式:

本次拍卖标的为位于天台县福溪街道法溪东路227号~289号等10间商铺及水南小区环溪苑1幢、2幢、9幢等17间商铺3年租赁权,共分27个标的拍卖,具体建筑面积、承租范围要求等详见微信公众号“始丰拍卖”《水南房屋3年租赁权拍卖清单》查询。

## 二、拍卖方式为不设保留价的增价拍卖,最高报价者成交。竞价幅度1000元或整数倍。

三、标的展示时间:2024年10月21日——2024年10月22日,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30;

## 展示地点:房屋坐落地点。

四、竞买对象:具有完全民事行为能力的自然人、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(个人:身份证原件及复印件;法人:

营业执照复印件);

2.竞买保证金:5000元/标的。若竞投多个标的,按标的数交纳竞价保证金;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.保证金交纳截止时间:2024年10月22日下午4:30。

## 六、其他说明

其他相关事项详见《竞拍须知》、《房屋租赁合同》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

标的展示咨询:张女士13967609906 政府网短号619906

台州市始丰拍卖有限公司

2024年10月11日



火灾不留情  
预防要先行



天台县传媒中心(广播电视台)公益广告