



我县举办同心惠老助富“银龄集市”进桥南社区活动

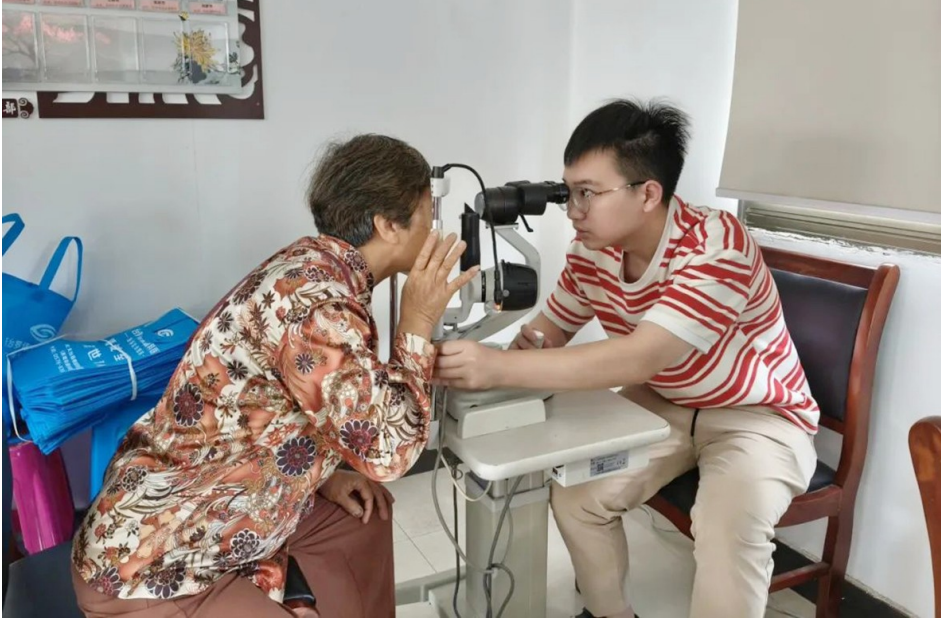
本报讯 4月22日,县委老干部局、县红十字会、福溪街道在桥南社区联合举办台州市“银龄驿站集市日”暨同心惠老助富“银龄集市”进桥南社区活动,充分发挥离退休党员干部示范引领作用,展示老同志不忘初心、热心奉献的良好精神风貌,全力唱响“同心惠老助富”品牌。

活动现场,县公安局、县自然资源与规划局、县人民法院等3家单位的离退休党组织,会同罗伟荣眼科医院、和济医院、天贝口腔医院、飞鹰救援队等单位,共同为居民提供法律咨询、反诈宣传、环境保护、牙齿健康知识科普、眼病防治等志愿服务。

“替人担保的事情,近两年《民法典》中的规定有所调整,

从默认连带责任已经变为默认一般责任,能更好地保护担保人的权益不受侵害。”县人民法院退休干部金万根现场为咨询的居民进行了普法宣传。“老年人一定要注意,千万不要乱接陌生电话,不要听信陌生人转账汇款的要求!”县公安局退休干部庞茂龙一边分发宣传册,一边用方言耐心叮嘱。“医生,我耳朵偶尔会嗡嗡作响听不清,是怎么回事?”医生们给老人做了细致的检查,还针对每个人的具体情况提供了专业的健康指导和治疗建议。

现场的居民高兴地说:“这个活动太方便了,不用跑老远在家门口就能享受到这么好的服



务。”

今后,县委老干部局将结合全市“银龄驿站集市日”活动,定期不定期组织各离退休党支部和老年大学艺术团、老干部合唱团等组织,开展“银龄集市”专场活动,充分发挥银发人才力

量,聚焦居民生活的切实需求,将志愿服务项目精准送到家门口。

(县委老干部局)



扫一扫二维码
了解更多资讯

县老年电大直属教学点举办开课仪式



本报讯 (记者 陈琦) 近日,县老年电大直属教学点举办开课仪式。学校相关负责人与众多

老年学员齐聚一堂,共同开启新学期的学习之旅。

开课仪式在热烈的掌声中

拉开帷幕。会员首先听取了省老年电大的四季养生课。随后,学校相关负责人致辞,对新学期的工作提出了明确的规划和目标,致力于进一步优化课程设置,提升教学质量,为老年学员提供更加优质、多元的学习体验。学员之间分享了学习经历与收获,表示将珍惜学习机会,以积极的态度投入到新学期的学习生活中,不断提升自我,享受学习带来的乐趣。

县老年电大还邀请了济公缘药业、柏瑞口腔、蔡氏食品公司有

关人员上健康养生课。

此次开课仪式不仅是新学期的起点,更是全体老年学员共同迈进新征程的号角。学校将以此次活动为契机,进一步加强师资队伍建设,创新教学管理模式,持续丰富教学内容,积极开展各类丰富多彩的活动,让老年学员在学习中收获知识、健康和快乐,真正实现“老有所学、老有所乐、老有所为”,为全县老年教育事业的蓬勃发展注入新的活力。

县老协召开消防安全培训会

本报讯 (记者 陈琦) 近日,县老年人协会组织全县老协骨干参加森林防火暨消防安全培训,通过形势分析、案例警示,多管齐下,为全县消防安全敲响警钟。

会上,县应急管理局相关负责人在分析近期我县防火形势

时指出,随着气温回升、风干物燥,加之各类野外活动增多,森林火灾隐患急剧增加,做好森林防火工作刻不容缓。

会上,县森林防灭火指挥部办公室发出倡议,希望全县人民自觉遵守森林防火“十不准”规定,做到不准携带火种进山,不

准在野外烧火取暖,不准在林区野炊烧烤食物,不准在林区吸烟打火把照明,不准在林区上香烧纸燃放烟花爆竹,不准炼山、烧荒、烧田埂草、堆烧,不准让特殊人群和未成年在林区玩火,不准乘车时向窗外扔烟头,不准在林区狩猎放火驱兽,不准让老、幼、

弱、病、残者参加扑火抢险,自觉接受森林防灭火工作人员的引导和管理。从源头消除火灾隐患,守护森林安全。

县消防安全委员会工作人员还在会议现场播放《生命大于财产,逃掉大于烧掉》视频,告诉大家如何做好消防安全。

养生与防诈骗

头发比别人白得早掉得多 中医教你从“根上”调理

头发变稀疏、干枯、白发增多……这些可能是身体脏腑发出的“求救信号”。

发质是五脏六腑的镜子

肾好头发黑:肾精充足,头发乌黑浓密;肾精不足,头发易枯黄、白发增多。肝好头发亮:肝血足,头发柔顺有光泽;肝虚血少,头发干枯易断。肺好头发顺:肺主呼吸,负责输送清气滋养皮肤毛发。脾好发量丰:脾为“后天之本”,脾功能差,气血不足,头发会变稀疏。

中医推荐的养发方法

中医通过辨证施治,将脱发分为四大证型,以下每种证型各推荐一种典型食疗方案。

养血清热 – 血热风燥证

头发状态:头发干枯,头皮瘙痒,白屑飞扬。

食疗:槐花柏叶丹皮粥

原料:槐花 50 克、侧柏叶 15 克、丹皮 10 克、粳米 100 克、冰糖 30 克。

制法:将槐花、柏叶、丹皮加水煮 30 分钟去渣,再入粳米,待米半熟时入冰糖,至熟食用。

用法:每日 1 次,可连续食用。

健脾除湿 – 湿热并重证

头发状态:头发油腻,易脱落。

食疗:红豆薏仁粥

原料:红豆 30 克、薏仁 30 克、大米 50 克、冰糖适量。

制法:将红豆、薏仁、大米洗净后放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火慢炖至米烂粥稠,加入冰糖调味即可。

用法:每日 1 次,可长期食用。

滋补肝肾 – 肝肾不足证

头发状态:须发早白,头发稀疏。

食疗:侧柏叶粥

原料:侧柏叶 10 克、大米 100 克、白糖适量。

制法:将侧柏叶洗净后放入锅中,加适量清水,水煎后滤去汤汁,加入大米煮粥,待粥熟时加入白糖调味,再煮一二沸即成。

用法:每日 1 次,趁温热服用。

补气养血 – 气血虚弱证

头发状态:头发稀疏,发根松动。

食疗:桂圆红枣茶

原料:桂圆肉 10 克、红枣 5 枚、红糖适量。

制法:将桂圆肉和红枣洗净后放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火慢炖 20 分钟,加入红糖调味即可。

用法:每日 1 次,可长期饮用。

(据《中国中医药报》)



人服监督代码: 601658
H股股票代码: 1958
客户服务热线: 95580
网址: www.psbc.com

中国邮政储蓄银行
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

绿色让生活更美好



“和合天台”APP是由中共天台县委宣传部主办,天台县传媒中心承办的综合性移动端资讯平台,围绕“新闻+服务+社交”的工作目标,致力于用图文、声音和视频记录天台时代发展历程,阐释天台当代社会、文化价值。

听广播、看电视、读报纸
刷微信、嗨视频……

功能齐全、便捷实用、服务多多
一切尽在“和合天台”新闻客户端

大事、小事、身边事
让你看尽天下新闻
快来下载“和合天台”APP



安装方法:华为手机和苹果手机用户可通过应用市场搜索“和合天台”进行下载。其他安卓系统手机用户也可通过应用宝里搜索“和合天台”进行下载安装。