

天台老年

老有所养 老有所医 老有所为 老有所学 老有所乐

天台县老年人协会 主办
天台县传媒中心 承办

我县开展老年人智能技术日常应用普及行动

为切实解决我县老年人在运用智能技术方面遇到的困难,帮助老年人跟上智能时代步伐,跨越“数字鸿沟”,让老年人更好地融入智慧社会、享受智慧生活,近期,县委老干部局联合县教育局、电信等部门,依托各乡镇(街道)成校、老年学堂、农村文化礼堂等,开展老年人智能技术日常应用普及专项行动。通过组织专项培训,开展志愿服务送教上门等帮助“银发”学子了解新事物、体验新科技,积

极融入智慧社会。

活动中,平桥镇离退休干部党支部联系镇派出所和电信支局,在平桥镇下街村举办了老年智能设备技术及防范诈骗培训;平桥镇派出所副所长胡余能,结合实际就如何防范诈骗进行了宣讲;电信局工作人员对老年智能设备技术的具体使用方法进行了培训;在洪畴镇明公村文化礼堂,为老年朋友作《智能技术日常应用普及》培训,为老人讲解了如何克

服对现代智能技术的恐惧心理,如何防范电信三大运营商的陷阱和网络诈骗,手机如何联网和下载软件,微信的基本操作等。

据悉,今年县计划开展老年人运用智能技术专项普及培训30余场,将惠及老年学子1500余人次。县委老干部局全面贯彻落实国办和省、市相关文件精神,切实解决老年人使用智能技术困难的实际行动,也是深入开展“深化三

服务 对标勇争先”大讨论实践活动的具体举措。

为帮助老年人更好地融入智慧社会、享受智慧生活,县委老干部局优化顶层设计,完善服务平台,落实场地设施,整合教学资源,以老年人需求为导向,就近对老年人集中进行智能技术培训,做到应培尽培、应会尽会,切实提升我县老年学子智慧生活获得感、幸福感和安全感。(县委老干部局)

乳制品咋喝

营养专家帮你科学挑选



市场上销售的液态牛乳制品及乳饮料琳琅满目,不同产品所用原料、生产工艺不同,营养成分及产品特性也不同,产品名称也各不相同。各式各样的乳制品怎么选?浙江省疾控中心食品营养与安全所专家帮你科学挑选。

为啥鲜奶保质期有长短

巴氏杀菌乳原料为100%生牛乳,产品标签可见“鲜牛奶”或“鲜牛乳”。不添加复原乳,更不能添加水等其他原辅料。

巴氏杀菌在有效杀灭病原性微生物的同时还能尽量减少营养损失,保证乳品风味口感。但经巴氏杀菌工艺,乳品中还会保留少量非致病且较耐热的细菌及其芽孢,所以使用巴氏杀菌的产品应冷藏保存,且保质期较短。

灭菌乳同样是以100%生牛乳为原料,产品标签可见“纯牛奶”或“纯牛乳”。相对巴氏杀菌乳,灭菌乳可常温存放,保质期较长。这是因为它采用灭菌工艺,产品达到了商业无菌。

而复原乳是把牛奶浓缩、干燥成为浓缩乳或乳粉,再添加适量水,制成与原乳中水、固体物比例相当的奶。

此外,调制乳并非纯乳,允许有20%以下的非乳物质。调制乳可添加其他原料、食品添加剂或营养强化剂,但生牛乳或复原乳成分不低于80%。

常温酸奶不比冷藏的差

酸奶是以生乳或乳粉为原料,经发酵制成

的产品。其中,“冷藏酸奶”是指发酵后未经热处理的产品。发酵过程中添加多种益生菌菌种,这些益生菌需要在低温下保存活性,因此也叫做“活菌型酸奶”。

而“常温酸奶”是指发酵后经热处理的产品。因在发酵后增加杀菌工艺,无活性益生菌,因此无需冷藏,且保存期长。

不少人认为,冷藏酸奶比常温酸奶更有营养。实际上,常温酸奶的蛋白质和钙等营养成分不比冷藏酸奶低。只是如果你想补充益生菌,就需选择冷藏酸奶。

此外,含乳饮料和乳酸菌饮料属于饮品,配料表中排第一位的原料是水。而真正的牛奶和酸奶制品,排第一位的原料是牛奶或用奶粉制成的复原奶。

乳饮料不能替代牛奶

那么,重点来了,不同种类的乳制品、乳饮料,如何根据个人营养需求和口味进行选择?

综上所述,“鲜牛奶”即巴氏杀菌乳,原料为100%生牛乳,营养成分及风味损失少,但需要冷藏且保质期短;“纯牛奶”属灭菌乳,原料为100%生牛乳,可常温存放,保质期长;“调制乳”原料为不低于80%的生牛乳或复原乳。

“酸奶”以100%生乳或乳粉为原料;是否需冷藏,与其中所含益生菌相关。

如果想补充蛋白质和钙等营养物质,不要长期用含乳饮料和乳酸菌饮料替代牛奶及酸奶。(据新华社)

国旗辉映夕阳红

——记溪林春天社区银发升旗手孙小龙

每当清晨,始丰街道溪林春天小区南门广场上,只见一头银发的升旗手孙小龙来到国旗杆下开展一天中的第一件事:升国旗。

今年76岁的孙小龙是一名洪畴中学退休教师,这个已有37年党龄的老人平日里总是闲不住,社区里的矛盾调解、环境整治,总有他的身影。

2019年国庆节前夕,全省首个银龄护旗队在溪林春天社区成立,孙小龙担任队长。几年来,他坚持每周升国旗,无论刮风下雨,几乎雷打不动。平凡的举

动,体现了一位老党员对祖国的忠诚和热爱。孙小龙说,每逢元旦、七一、十一等重大节日,升旗仪式就比较隆重。他带领由21名大爷大妈组成的仪仗队,身穿统一服装,在庄严的国歌声中举行升旗仪式。还要高唱《没有共产党就没有新中国》等红色歌曲。

2020年7月16日,台州市首家“银龄驿站”在溪林社区落户。“银龄驿站”吸纳了59名社区内离退休党员,辐射带动430名社区老年群体开展志愿服务,同时整合社区教学资源打造家门

口的老年大学——常青学院,探索“银龄党支部+志愿服务+常青学院”三位一体的“四就近”服务新模式,打造“共建共享”的老干部综合体。

孙小龙现是溪林社区老协名誉会长,他做到退休不褪色,积极参与社区各项创建活动,与大家一起筹建“业委会”、“老协会”、“党支部”。老协会成立后,担任会长期间,相继获得“老协规范化合格单位”、“小康型老年体育社区”、“最美社区”等多项荣誉,受到时任省委副书记王辉忠的表

扬和肯定。他还担任社区支部委员,连续几年被评为社区先进党员,2016年被退教协评为优秀退休教师。

孙小龙经常说,我是一名共产党员,对党要始终忠诚,不忘初心和使命,凡对社区、对他人有益的事,就要积极参与和主动去做,这是我的本分。

国旗辉映夕阳红。每当面对鲜艳的五星红旗,孙小龙觉得老年的人生得到升华。这条路他还要继续走下去。这是一个人的信仰,这是当代老年人热爱祖国的体现。(县委老干部局)

老党员共话初心使命

感到无上光荣。

座谈会上,老党员们激情满怀,踊跃发言,回忆了自己成长的经历,表述对党、对祖国的感恩之情。

老党员金如杯深情回忆了自己的军营岁月,他说,当时努力学习毛泽东思想,以雷锋为榜样,全心全意为人民服务。他最难忘的是在老挝帮助当地修桥铺路3年,一日经历四季,晚上睡地洞,要说多苦有多苦。他说,没有党组织的培养,就没有自己的今天。只要有需要,继续发挥余热。

86岁的老党员朱冬青,党龄62年,是银龄支部里党龄最长的人。她深情回忆了自己读书、工作成长的历程。那时候,家庭条件差,十几岁参加儿童团,扛上红缨枪。读书时,点灯都没有钱,用灶膛的火光看书。教书时,参加勤工俭学,怀孕四五个去砍柴80多斤,从没有考虑自身安全。她说,我全靠共产党、毛主席翻身解放。

这些老党员们,亲历了祖国从站起来到富起来到强起来的伟大历程,都是中国走向新时代的亲历者和见证者。光

荣在党50年的老党员们,用一生的忠诚和坚守化作了一面荡荡思想、照耀灵魂的镜子,透过风雨和岁月的洗礼,今天我们仍然可以从他们身上领悟共产党人的初心使命,汲取持续奋进的力量,他们把一生无怨无悔地奉献给了党和国家。

据了解,溪林社区银龄支部自从开展党史学习教育活动以来,已经举办了党史知识讲座、党史知识竞赛、老人唱红歌、印发银龄党员公开信等活动。通过系列活动,让社区党员知党情、报党恩、发余热、多奉献。(县委老干部局)

想青春常驻 避开五大“雷区”

变老是我们生命的一部分,但你可以好好地老去。遗传学很重要,但生活方式更为重要。根据专家的说法,后者是导致皮肤衰老80%的原因所在。如果您不想显得比实际年龄更老,应避免以下这些事。

忽视皮肤保养

湿润皮肤比干燥和脱水皮肤衰老更慢。因此,应避免的第一件事就是忽视皮肤保养。

脸部皮肤是暴露最多的地方,因此也最需要呵护。皮肤科专家表示,最基本的是早晚洗脸。早上洗脸后应使用防晒保湿霜。晚上洗脸后应根据需要,涂抹针对个人皮肤类型的乳霜。在身体皮

肤护理上,应选择不会使皮肤干燥的温和和香皂和沐浴露,理想方式是在淋浴后充分润肤。

睡眠不足质量差

保持良好睡眠对人体健康很重要,同时也能使人看起来更年轻。睡眠不足和睡眠不良会使人出现黑眼圈和眼袋,这是使眼睛周围区域老化的两大问题。

睡不好,皮肤也会老化得更快。睡觉时,皮肤会再生并产生胶原蛋白,这对皮肤弹性和结构至关重要。没有得到足够休息,皮肤会变薄,失去紧致和光泽。

不注重牙齿护理

洁白亮丽的牙齿是青春的标志之一。如果不想看上去很老,就必须好好保

养牙齿。尽管有一定遗传因素影响,但环境状况、不良习惯是任何年龄段口腔问题的主要原因。实际上,70%的牙齿问题是由不良习惯引起,其余30%是由遗传因素引起。

为此,专家建议,每年都要去看一次牙医,每天至少两次刷牙和舌苔,刷牙后使用牙线和漱口水,少吃甜食。

习惯久坐

应定期进行一些运动,或至少每天散步一次,这可以帮助您保持健康。

随着年龄增长,新陈代谢变慢,体重容易增长。运动有助于保持肌肉、骨骼和关节年轻,并预防心血管疾病。根据世界卫生组织的说法,如果您很少参加

体育运动,那么一周进行至少150分钟的中等强度锻炼将非常有效。

吃太多糖果

专家指出,皮肤过早老化的主要敌人是糖。尤其是精制糖会在人体细胞中产生被称为糖化的过程,从而阻碍细胞功能。

对此,专家建议限制甜食和糖类的摄入量(不要忽视果汁等许多饮料中所含的糖分)以及加工食品和酒精的摄入量。一个平衡和多样化、含有丰富抗氧化剂、维生素、矿物质和微量元素的食谱,将帮助人们延缓衰老、控制体重。(据新华社)

和合小镇土石方处置奖惩制度公告

为做好我公司的砂石料公开销售工作,促进市场更好运行,在开展公开对外销售的基础上,实行销售奖惩制度。客户与基建建材公司签订处置协议并约定以10天处置量为1500车及以上或30天处置量4500车及以上,如果达不到处置量,则没收履约保证金20万元。具体奖惩如下:

- 1.日均运输量达150车及以上的,则处置单价按原处置价的80%计算。
- 2.日均运输量达175车及以上的,则处置单价按原处置价的75%计算。
- 3.日均运输量达200车及以上的,则处置单价按原处置价的70%计算。

详情请垂询:陈哲 15057628708 / 398708
天台县基建建材公司
2021年5月16日

电力设备检修预告

尊敬的用电客户:

根据国网浙江省电力有限公司天台县供电公司生产计划检修安排,原定于05月20日的电力设备检修,变更为05月30日进行,现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下,若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消,工作期间会对正常供电造成影响,请各相关用户谅解并做好生产安排,如有疑问,请咨询电力服务电话:95598!

检修日期	时间	检修范围
5月30日	07:00—14:00	浙江省-台州市-天台县-白鹤镇:溪东村、下洋村、胜利村、幸福村。

国网浙江省电力有限公司天台县供电公司
2021年5月20日

提高防范意识 远离网络诈骗

天台县传媒中心(广播电视台)公益广告

《天台报》广告部

平台成就美好未来

广告热线
15257652013 (652013)

遗失声明

谢建会遗失坐落在天台县坦头镇榭树村后角头,证号为:天台集用(1995)字第104770号《土地使用证》,现声明作废。
声明人:谢建会
2021年5月20日

遗失声明

张世庆遗失坐落在天台县平桥镇平北东岙村,证号为:天台集用(1993)字第017795号《土地使用证》,现声明作废。
声明人:张世庆
2021年5月20日

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256157,声明作废。
声明人:褚人江

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260133,声明作废。
声明人:赵军民

遗失声明

遗失浙江省医疗住院收费票据,号码为1911260040,声明作废。
声明人:胡三林