

拨一拨，聊一聊，温岭热点尽在“掌”握

热线 86901890



台州码 双指数均居台州首位

11月底前全面完成目标任务

本报讯（记者叶琳 通讯员林婕）记者从市流动人口服务中心获悉，截至目前，全市共有184867位流动人口申领台州码，亮码达528565人次，实现申领数、亮码数双指数均居台州首位。

台州码是具有台州市特色的流动人口身份证件，是推动全市流动人口管理数字化转型的重要举措。台州码的推广和应用，不仅是流动人口社会

管理的创新，也给流动人口居住登记提供了很多便利，包括线上申请居住登记、变更登记信息、登记到期提醒等功能。

今年以来，市流动人口服务中心根据台州市公安局部署的台州码有关工作安排，以三加三全工作法开展台州码申领亮码工作，成效明显。

我们建立了微信互联互通工作群，将各镇（街道）分管负责人、派出所分管基础工作负责

人、网格员、出租房屋房东、流动人口、专管员等纳入其中，将各镇（街道）工作任务、台州码申领亮码操作流程第一时间通知到群。同时，针对出租房屋房东、流动人口不愿领、不会领等问题，要求专管员开展面对面交流、点对点指导、一对一服务，做到彻底教会弄通。市流动人口服务中心相关负责人介绍，目前已建立微信工作群163个，覆盖3.5万出租房屋房东、

流动人口，实现一对一、面对面指导10万余次。

该中心还明确将台州码推广应用工作纳入2020年度流动人口工作考核内容，要求在11月底前，全市台州码申报数率先达到2019年流动人口在册数的25%，台州码亮码数率先达到2019年流动人口在册数，并且每周对各镇（街道）台州码申领亮码工作进展情况进行统计汇总，营造赶超氛围。

残疾人之家总动员 1小时为农户收番薯2000余斤



围观。大家纷纷表示，他们的精神真的很令人感动。村民小江说，他们的热心举动让自己都手痒起来，我也下了田间，参与收番薯活动。

1小时后，贯庄村残疾人之家的成员们帮江小方收了2000余斤番薯，随后又帮助他把地里的番薯扛回了家，堆起来有半个成年人那么高。对此，江

小方深为感动，等天气好了，我会对番薯进行加工，再第一时间把番薯丝等成品送到残疾人之家，与大家分享收获成果，表达我的谢意。

温岭农商银行：

做深知识产权融资 拓展小微发展新空间

本报讯（通讯员陈舒丹 记者赵碧莹）日前，温岭农商银行大溪支行客户经理小江起了个大早，这天，他要走访辖区内多个拥有驰名商标或专利权的企业，向他们介绍知识产权质押融资项目，送去金融服务。

今年9月，温岭农商银行知识产权质押融资项目通过台州银保监分局评估，正式获评

壮大发展。温岭农商银行公司银行部负责人潘海洪介绍，通过知识产权质押融资的企业，最低年息仅3.85%，不仅融资门槛降低了，融资负担也减轻了不少。

我们企业就是通过知识产权混合质押，拿到了1380万元的授信。浙江舜浦工艺美术品股份有限公司负责人陈君标说，6月底，温岭农商银行给公

司办理了专利权、商标权、版权三权质押融资，让企业获得了更多流动资金，顺利解决了生产资金短缺难题。这笔贷款，成为全省首笔三合一混合质押融资。

下阶段，我们将通过这个项目，让更多发展潜力较好的中小微企业获得融资，免除他们的融资烦恼，助推地方经济发展。潘海洪说。

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协 温岭日报社

午睡好处多，但并非时间越长越好

当然，也存在一些人为因素，如熬夜刷剧玩游戏、夜间饮酒过多或午间习惯性卧床。她指出，如果是人为因素所致，就要消除诱因，保证充足的夜间睡眠，改善白天的困倦状况，才能获得充沛的精力，为身心健康打下良好基础。如果是疾病所引起的，建议向睡眠专科医生寻求帮助，接受系统治疗。

一般健康成年人的夜间睡眠时间推荐是7~8小时。在充足的夜间睡眠基础上，午睡时间原则上不超过40分钟，以半小时为佳。如果没有时间午睡，打个盹儿就可以了。江帆解释道，午睡并不是时间越长越好。午睡时间过长，出现睡眠呼吸暂停和低氧事件的机会更多，容易导致心血管负荷加重，疾病风险增加。

把午睡调整为午休

适当的午睡可让身心得到放松，消除疲劳。与不午睡的人相比，午睡者下午的工作效率更高，情绪更稳定。江帆说：人休息的时候，胃肠道等身体各大系统都会接收到休息的信号。所

以，作息规律的人通常不会有太多的消化系统疾病。

不过，江帆建议把午睡调整为午休，不要纠结于是否能睡着。她说：午休，意思就是让全身心放松即可，不用强求必须有睡眠感，即熟睡的感觉。达到这个休的状态可以用多种方法，比如听听音乐、做松弛训练、放空自己的大脑、放松全身肌肉等。

在她看来，没必要为了睡着而把自己弄得筋疲力尽，尤其是失眠焦虑的患者，中午越着急越睡不着，越睡不着越着急，从而影响到整个下午和晚上的情绪，影响到夜间睡眠，导致恶性循环。

松身休心才是午休的目标。白领和学生，有时候中午还有不少工作或是功课没有做完，有的人即便没有放弃午睡，但脑子仍然处于活跃状态，这时候就需要调整自己的心态，合理安排任务和时间，重视和保护好自己的午休时间。对于头脑中出现的各种工作、文件、作业等，不用理会或者强压，专注于呼吸平和或是肌肉放松，也许那些念头不知啥时候就少了甚至

没了。江帆说。

趴着睡 的习惯要改一改

午睡需要遵循一定的原则才能睡得健康。江帆强调，午饭后不要立刻午睡，要先休息半个小时左右，让肠胃充分消化食物。入睡时间建议选择在下午1时到2时30分之间，如果到了下午三四时后再午睡，则容易造成晚上睡不着觉，引起生物钟紊乱。

趴着睡的习惯要改一改。江帆指出，趴着睡的体位，部分身体肌肉持续呈绷紧状态。趴着睡时，下肢一直处于下垂位，而脑袋则一直压迫着胳膊，血液回流会受影响，这样毛细血管里的垃圾运不出来，营养运不进去，后果可想而知。

她建议，午睡的时候，尽可能把自己放平，能放多平就多平。有床就躺着，没床就仰着，脚下找点东西垫着。睡醒后最好能够到户外去走一下，或者做些自己喜欢的事情，尽快恢复精神抖擞的状态。

九龙学校小学部发起衣物捐赠活动 为大凉山送去温暖

本报讯（记者江潇扬 通讯员徐巧巧）老师，我要送出小了的棉衣 我要送给山区小朋友保暖小棉鞋 近日，一串稚嫩的童声从九龙学校小学部门口传出。原来，该校二（2）班和五（4）班的学生与家长开展衣物捐赠活动，为千里之外的大凉山学子送去爱与关怀。

四川省凉山彝族自治州昭觉县坐落在大凉山深处。长期以来，当地学生不仅学习用品、生活用品稀缺，御寒衣物也十分缺少。10月，大凉山已是寒意十足，由于大多数孩子是留守儿童或单亲家庭，冬季衣物老旧单薄，没有手套、帽子等防寒物品。

捐献衣物的想法得到学校的大力支持。在二（2）班家委会的对接下，家长和学生积极参与到捐献活

动中来，并纷纷在学校家长群、朋友圈等平台转发活动消息。通过大范围的宣传，爱心队伍不断壮大，吸引了五（4）班学生的加入。

当天，热心的家长们带着爱心物资陆续赶来，有学生的奶奶也加入了缝制包装的队伍。在捐助活动中，学生们不仅捐献出闲置衣物，有些还送出了自己崭新的衣物，并用自己的零花钱准备了学习、体育等用品。经过大家的整理，一辆装满物资的卡车开出了校门。

本次共捐赠衣物22袋，捐款9250元。从活动开始到结束，家委会成员们全程悉心负责，将每一笔捐款、物资的数量、用途都进行了详细记录，并将明细账目及时公布在家长群，让每一份爱心托付不负期望。

派出所日志

搬家时带着它，被拘7日

本报讯（记者赵云 通讯员陈程）日前，市客运中心向城东派出所反映，有名男子携带管制刀具。民警当即赶了过去。经查，该男子姓刘，贵州人，18岁。他携带的是一把黑色短刀，刀身长近30厘米。

接着，刘某被民警带回派出所作进一步调查。经鉴定，该短刀属于管制刀具。

刘某称，这几年他生活在温岭，一个朋友到他家玩时带来了这把短刀，之后一直没拿回去。不久前，刘某在温州找到一份新工作，于是收拾行李准备离开温岭。

我想把能带的都带上，省得落下东西，就没怎么仔细检查，没

想到将这把刀也塞进了行李箱。刘某称。

在客运中心过安检时，这把刀被安检员发现了。

民警告诉刘某，根据规定，非法携带枪支、弹药或者弩、匕首等国家规定的管制器具进入公共场所或者公共交通工具的，处5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。

日前，刘某被市公安局处以行政拘留7日，短刀也被依法收缴。

警方提醒，市民应知悉管制刀具的认定标准，严禁携带匕首、弹簧刀、弹簧卡锁刀、三棱刀等管制器具进入车站等公共场所，切不可存在侥幸心理。

顾客走了，800多元餐费未付

本报讯（记者赵云 通讯员郭文明）10月23日上午，尤女士将一面印有“尽职尽责 为民解忧”的锦旗送到城北派出所，感谢警方帮助追回餐费。

尤女士在泽坎线城北街道石粘村路段开了一家饭店。10月13日晚上9时多，尤女士报警求助，称当晚有一桌顾客在店里消费了800多元，没付钱就走了。

接到报警后，民警当即赶到了现场。尤女士称，当晚，这群顾客是坐在二楼包厢的，他们离开时，恰好店里比较忙，所以没发现他们没结账。这桌顾客都比较面生，之前也没预订，因此未留下任何联系方式。

据店员回忆，对方是开着一辆白色轿车来的，但车牌号已记不清了。民警通过调取饭店附近及沿路监控视频，找到了车主。

车主是一名女子，她说，当晚

她是被朋友叫过去吃饭的，她并没有请客的联系方式。10月14日，通过车主的朋友，警方找到了请客者钟先生。

钟先生今年40多岁，温州人。尤女士在电话里询问钟先生是否忘记买单，钟先生矢口否认，反问：有吗？

民警见状，当即接过尤女士的电话，并表明身份。民警告诉钟先生，他当时是否买单，店里的监控都已拍下来了。钟先生的态度转变，说当晚喝多了，联系朋友确认一下。没多久，钟先生回复，称当时确实没付钱，并表示了歉意。接着，钟先生通过微信，向尤女士支付了餐费。

民警提醒，商家使用二维码收款时一定要认真核对，最好使用语音提示，确认收款无误，以免产生不必要的麻烦。