

拨一拨，聊一聊，温岭热点尽在 掌 握

热线 86901890



# 护苗净网，市场监管在行动

本报讯（通讯员陈移）今年以来，市市场监管局结合“护苗助老2021”“净网2021”等专项行动，以全市范围内的书店、音像制品店、印刷包装企业以及互联网为主战场，开展扫黄打非集中整治行动。截至目前，共出动执法人员152人次，检查各类经营户412户，排查整治涉黄网站146个，立案查处存在无证无照经营、侵犯知识产权等违法案件26起。

该局对校园周边的文具店、网吧、图书经营场所以及商标印制企

业进行认真清理排查，做到动态监管，重点打击向学生兜售假冒伪劣学习用具、玩具、非法书报等违法行为。全面摸排书报音像制品经营单位、出版物批发零售商店、打字复印店的经营情况，将含有淫秽色情、暴力恐怖、校园霸凌等内容的少儿出版物及盗版教材教辅作为检查重点。深入开展商标印制企业的追根溯源，加大对侵犯知识产权违法行为的打击力度，对当地重点骨干企业的知识产权加大保护力度，

严厉打击无证无照地下“黑窝点”。积极回应广大群众对于加强清理整治网上有害内容的呼声，持续净化网络文化环境。本次整治行动重点关注网络直播、网络销售等平台，从查处含有“软色情”内容的教育培训广告、侵害知识产权、截取企业网站跳转淫秽色情网站等行为。

在开展扫黄打非工作中始终保持高压态势，强化部门联动，配合文化、公安、广电等相关部门坚决查缴

政治性非法出版物，清除淫秽色情等文化垃圾，打击各类侵权盗版活动，保护知识产权。把查堵政治性非法出版物作为重中之重，及时组织力量配合相关部门，采取集中清查与日常收缴相结合的办法，不间断地进行清理和扫除。

下一步，该局将坚持集中行动与日常监管相结合，扫黄打非专项行动与综合治理相结合，依法管理与教育引导相结合，坚决守住安全底线，努力营造风清气正的社会文化环境。

温峤

## 业务技能培训 强化消防安全意识

本报讯（通讯员王双双）近日，温峤专职消防救援队组织专业人员来到位于楼旗工业区的台州斯美特鞋业有限公司，为企业微型消防站人员开展业务技能培训。

温峤专职消防救援队专业人员结合企业实际，详细讲解了初期火灾扑救、火灾隐患排查、火灾注意事项、逃生自救等方面内容。随后，对如何正确使用灭火器、快速换上战斗服、铺设消防水带、衔接消防水枪等项目进行“手把手”培训、“面对面”教学。同时，结合自身业务技能和实战经验，指导大家在火场中如何根据现场情况的变化正确选用战术、灵活掌握火场形势有效扑救火灾和保护自身安全。

通过此次消防安全培训，夯实了社会企业“防火墙”，提高了企业员工的消防安全意识和应对初期火灾的处置能力，为创造良好的辖区消防安全环境起到了积极的推动作用。培训结束后，此微型消防站正式投入使用。

箬横

## 清理机耕路 党员在行动

本报讯（通讯员江文辉）7月27日一大早，在箬横镇五份头村，十余名身穿红马甲的党员志愿者带上扫帚、切割器械等工具，穿梭于该村机耕路间，对路面的断树枝、落叶及碎石子、泥巴等障碍物开展清理，为早稻抢收后的运输保驾护航。

台风“烟花”虽已过境，但其所带来的强风、暴雨导致机耕路面一片狼藉。村党支部书记、村委会主任王伯连介绍，全村十多条机耕路，大部分两侧都种有防风树木，且经多年植保，长势颇好。受台风影响，许多树木出现断枝现象。一些枝丫还横挡在路肩，飘落的树叶遍及路面。如果清运早稻谷的小货车经过，容易发生轮胎打滑等情况。对此，该村党支部结合为民办实事活动，及时抓住有利的天气条件，组织党员志愿者开展清理机耕路行动。

五份头村尚有300多亩早稻正在加紧抢收中。在路面清理完毕后，党员志愿者还自发到田间，帮助农户开展抢收作业。



### 晚稻育秧忙

近日，箬横镇国聪水稻育供秧服务中心，雇工在秧田里码放晚稻秧苗育秧盘。眼下是农业生产一年中最忙的夏收夏种“双夏”时节，全市各地农户抢抓农时，早起晚归投入收割早稻、培育连作晚稻秧苗等农事，田间地头一派忙碌的景象。记者 刘振清摄

城西

## 流动摊贩专项整治，维护市容秩序

本报讯（通讯员陈榕 钟好青 陈清）随着夏季的到来，夜间流动摊贩逐渐增多，对城市市容市貌产生了诸多不良影响。为持续做好城市市容管理工作，还广大市民一个干净整洁、畅通有序、舒适宜居的生活环境，近日，城西街道联合市综合行政执法局城西中队、城西派出

所等单位，对街道辖区内的流动摊贩开展专项整治。

执法人员先后来到九龙汇公园、西溪山庄、上林路、吴山村、螺屿村等流动摊贩集中的重点地段、区域进行拉网式巡查。共查扣流动摊贩车辆16辆、燃气瓶5个，清理占道经营7处、跨门经营3处、

遮阳棚5个。此次专项整治加强了警示教育，引导业主合法依规经营。

下阶段，城西街道将持续开展流动摊贩整治，通过宣传教育与行政执法两手抓，确保流动摊贩现象不回潮、不反弹，切实提升居民的幸福感和满意度，助力文明城市创建。

石桥头

## 专题协商科技创新，助推民企高质量发展

本报讯（通讯员蒋友彬）近日，石桥头镇组织政协委员及辖区20余名企业家代表，并邀请相关部门，举行“请你来协商”科技创新助推民企高质量发展专题协商会。

企业普遍存在科技创新意识不强的问题，应采取机器换人等方式，从一定程度缓解企业缺工难题。企业科技创新迫在眉睫，当前最主要的是如何鼓励企业自主创新，练好“内功”，提升内生动力。企业缺乏引进和留住科技创新人才的能力和实力，科技人才流失的情况较为普遍，希望政府出台相应扶持政策，帮助企业留住人才。

在通报全镇上半年经济运行基

本情况及科技创新工作情况，分析当前经济运行存在的问题短板后，

进入协商交流环节。委员和企业家代表踊跃发言，结合各自工作经

历，提出意见建议。

两个多小时的专题协商，让各

线、各部门听到了委员和企业家代表的心声，也让在场人员认识到企业科技创新的重要性和紧迫性。

大家普遍认为，科技创新是引领民营企业发展第一动力，城镇建设和农村发展离不开企业发展，企业只有把发展基点放到科技创新上来，才能从根本上实现产业变革，走出一条内驱力强、发展质量高的新路子。

# 科普之窗

主办单位：市科协 温岭日报

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

## 长时间刷手机警惕 手机脖！快来学学颈椎操

门诊来了位年轻人，最近脖子疼得厉害，询问他是不是天天看手机？患者不好意思地点了点头。我告诉患者这是“手机脖”。当我把危害及后果讲完后，患者表示一定尽力减少玩手机时间。半个月后复查时症状已明显好转。其实，不只是年轻人，现在很多中学生甚至小学生，因为长时间低头，颈部同样出现了问题。

什么是“手机脖”？

顾名思义，就是因为看手机引起的脖子不适等一系列症状。广义上讲，只要是跟着手机同样动作引起的都可能称之为“手机脖”，实质上就是长期玩手机等电子设备引起的颈椎的病变。现在手机或者电子手持终端设备造成的颈部危害，已

经成为青少年甚至儿童中非常普遍的问题。

有什么表现？

最常见的表现：颈部僵直、疼痛或肩背疼痛发僵；可能还会有颈部、背部僵硬疼痛症状，有时会有颈部活动受限，头晕、头疼、心慌、胸闷、恶心等症状。

### 手机脖 对颈椎的危害

因为一个人的头部重约5kg，看手机时，通常至少60°角，那么这时由于物理杠杆作用以及重力作用，一个人颈部肌肉就要承受25kg以上的重量。颈椎的稳定性在整个脊柱中是较低的，长期低头会导致颈椎椎间盘的压力不均衡，以及颈后

部肌肉和韧带的松弛和肌肉的僵硬，致使颈椎正常的生理前凸消失变直，甚至“反弓”。

如何预防？

说起来简单，做到很难。预防“手机脖”主要是控制手机等电子设备的使用时间，避免增加颈椎的负担。

想要避免“手机脖”，首先是要改掉不良姿势，在看手机的过程中，有意识地将手抬高，使手机屏幕中心与眼睛在同一高度，使颈部保持直立。

其次是尽量缩短时间并经常变换姿势。如果必须使用手机，最好经常活动颈部，改变颈部姿势以改善颈部肌肉群的紧张度，缓解颈部肌肉疲

劳。

适当做颈部锻炼：可以用双手交叉抱住后颈部，头向后用力，手部予以适度的力量进行对抗，持续5~10秒后，放松3~5秒，再静力对抗，反复做5~7遍，每天可反复多次。

需要提醒的是，对于其他类型颈椎病应遵医嘱进行功能锻炼，不可盲从。

进入手机和网络互联时代，手机给我们带来了便捷和快乐，也给我们的健康带来了潜在的危害。正确合理使用电子产品，有利健康。

本文由新疆军区总医院骨科主任医师郭树章进行科学性把关。

达医晓护 供稿