

拨一拨，聊一聊，温岭热点尽在 掌 握

热线 86901890



伏暑方过白露鲜 蝉声半老雁来天

记者 陈潜

一场秋雨一场凉。近期，我市多阵雨或雷雨天气，一场又一场的雨，将秋凉渐渐送入我们的日常。从本周三开始，我市最高气温已回落到30℃上下，体感较为舒适。

不同于之前的连续晴热，近期我市的天气模式已调整为雷阵雨模式。习惯看天气预报的亲们应该已经注意到，最近一周的预报信息里时常会有午后阴有阵雨或雷雨这个后缀。气象专家表示，之前我市长时间处于副热带高压控制之下，而近期随着天气变化，副热带高压已经后撤，我市已处于副热带高压边缘地带，容易出现对流天气，因而多阵雨或雷雨，部分地区甚至可能出现暴雨过程，需注意防范。而随着今年第14号台风“灿都”逐渐向沿海地区靠近，下周影响我市天气的主要力量也将变为台风，在此，我们也提醒广大市民注意关注台风动向。

根据以往的经验，秋台风容易遭遇冷空气，雨量更大。市气象专家指出，“灿都”已于9月7日夜间从强热带风暴级快速加强为超强台风级，可能成为今年的风王。强度大之外，“灿都”还面临较为复杂的双台风、四风暴雨环境，未来路径还有很大不确定性，提请有关单位加强防范。

白露秋分夜，一夜凉一夜

9月7日，我们迎来了白露节气。这是二十四节气中的第15个节气，也是秋季的第3个节气。

对于身处南方的我们而言，白露代表暑热的基本结束，是热与凉的分水岭。进入白露节气后，夏季风逐步被冬季风所代替，冷空气南下逐渐频繁，加上

太阳直射地面的位置南移，北半球日照时间变短，日照强度减弱，夜间常晴朗少云，地面辐射散热快，因此温度下降也逐渐加速，有“白露秋分夜，一夜凉一夜”一说。天气渐渐转凉后，靠近地面的水蒸气会在夜间遇冷凝结成小水珠，清晨时分便可在叶子、花瓣上看见许多晶莹的露珠。同时，古人以四时配五行，秋属金，金色白，故以“白”形容秋天的露水。

白露后，昼夜温差渐渐拉大，白天中午气温虽较高，但早晨与夜间已有丝丝的凉意。从白露节气开始，按气候学划分四季的标准，各地将陆续进入秋天。

根据对大自然的观察，古人将白露分为三候：“一候鸿雁来，二候玄鸟归，三候群鸟养羞”。意思是说这个节气，鸿雁与燕子等候鸟南飞避寒，百鸟开始贮存干果粮食以备过冬。

此时，我国大部分地区都进入秋收阶段，农民们忙着收获各种庄稼，田间地头人头攒动，正所谓“抢秋抢秋，不抢就丢”。对于渔民们来说，此时秋水横溢，鱼蟹生膘，正是捕捞的好时节。如果不受台风影响，9月16日中午12时，伏季休渔期将如期结束，会有更多渔船出海加入捕捞大军。

白露时节，水汽凝结，各地的饮食习俗也会有一些变化。在古人看来，露水是养生的一大佳品，人们习惯于在暑消转凉之时收集清露，煎药助寿。每到此时节，民间还有“春茶苦，夏茶涩，要喝茶，秋白露”的说法，在白露之时，阳气收敛，茶树进入生长期，此时采摘的茶叶往往有一股特别的清香，泡出来的茶便也甘润醇香，同时还能起到解渴、防燥的作用。

此外，在旧时浙江一带，人们还有着白露酿酒的习惯，这种酒是用糯米、高粱等五谷酿成，带有一丝甜味，飘

溢着米香，被称作“白露米酒”，往往用来招待客人。在福建福州地区，有着“白露必吃龙眼”的习俗，人们认为有养生的效果。在温州等地，则有着“食白”的习俗，人们会在白露这天采集十样白，即十种带“白”字的草药，如白芍、白芨、白术等，并配以乌骨白毛的老鸡、老鸭，煨一锅滋补高汤。

正值石榴季，你会挑吗？

眼下正值石榴上市的季节。因其花朵绚丽、果实丰硕，石榴在民间一直被视为团圆富贵、多子多福的吉祥象征。当秋之时，成熟的石榴殷红如玛瑙、通透似水晶，味道酸甜多汁又生津润燥，是不可错过的时令水果。石榴在我市各地虽有种植，但以观花为主，作为果树种植的小记很少听闻。曾见过一些村民在自家房前种植，但结的果子跟市场上卖的差很多。

买石榴时，很多人会去挑选外观圆滚、光滑的石榴，其实，这样的石榴果皮通常比较厚。资深吃货会推荐看起来果棱明显的这些棱角分明的是完全成熟的薄皮石榴。另外，外表同样大小的两个石榴，一般手感重的相对水分多，籽粒饱满。

石榴虽好，但普通人一天吃石榴最好不超过一个，老人和肠胃功能较差的人半个即可。另外，食用石榴过多可能对牙齿的珐琅质产生一定的腐蚀作用，摄入后一定要及时漱口或刷牙。

想要心血管健康，你家可能需要换种盐

低钠盐，你家有在用吗？

市第一人民医院心血管内科副主任医师陈云鹏表示，生活中，吃得咸、口味重带来的高血压、血管壁硬化、中风等一系列

列心血管健康问题不容忽视，其中，跟吃什么盐密切相关。最近一项新研究发现，只要家里做饭时把盐换成低钠盐，就能帮助控血压、降低中风风险。

所谓低钠盐，一般是以碘盐为原料，再添加一定量的氯化钾和硫酸镁，从而改善体内钠、钾、镁的平衡状态，预防高血压。低钠盐通常含有60%~70%的氯化钠，同时还有20%~30%的氯化钾和8%~12%的硫酸镁。与普通食盐相比，低钠盐的显著特点是钠含量减少，钾含量增多。钾通过扩张血管、降低血管阻力与增加尿钠的排泄，来抵抗高钠的升血压作用。同时，食用低钠盐能够减少钠离子的摄入，从而减少罹患高血压、心脑血管病等疾病的風險。对于高血压患者来说，食用低钠盐有助于维持体内钠、钾平衡，对控制血压大有裨益。

另外，相关研究及试验已表明，不同年龄、性别、教育背景及有不同疾病（心血管疾病、糖尿病、高血压等）病史的患者，吃含钾代盐（低钠盐）都有助于预防中风。

但值得注意的是，低钠盐虽好，并不是说想吃多少就吃多少，还是要按照标准控制盐的总摄入量。《中国居民膳食指南（2016版）》推荐每日摄入盐少于6克。我国高血压防治指南也明确指出，肾功能良好者可选择低钠富钾替代盐。但千万不可因为低钠盐有好处就大把大把地用，否则就失去了减盐（低钠）的意义。此外，并不是所有人都适合低钠盐，由于低钠盐中含有较多的钾，肾脏功能异常患者尤其是尿毒症等排尿功能出现障碍的患者，不可以吃低钠盐，较多的钾不能有效排出体外，堆积在体内会造成高血压，容易造成心律不齐甚至心衰竭的危险。

市红十字会举行应急救护名师工作室授牌仪式
打造救护培训工作 金名片



本报讯（记者郑灵芝文/图）作为应急救护名师工作室，我们对内承诺，要把此次创建活动作为提升自身服务能力、实现自身人生价值的重要机会，加强学习，提高本领；我们对外承诺，要把工作室打造成为服务民生的重要平台，为提升居民急救素养、实现生命质量的共同富裕作出积极努力。接过滕英急救救护名师工作室牌子后，工作室领衔师资滕英铿锵发言、庄严承诺。

9月9日上午，市红十字会联合台州市中西医结合医院举行2021年世界急救日主题宣传活动暨应急救护名师工作室授牌仪式，滕英、梁玲娟、冯敏丽、陈君晓、黄佳怡等5名工作室领衔师资上台接过牌子并表态发言。

今年的9月11日是第22个世界急救日，创建应急救护名师工作室是今年急救日主题宣传活动的重要内容之一，也是推动我市红十字救护培训工作再上新台阶的一项重要举措。工作室将在服务师资成长、提高我市救护培训教学质量、打造救护培训工作“金名片”、提升城乡居民健康素养水平上发挥积极作用。

活动现场，市红十字会向通过考试并完成帮带的62名三级师资颁发了聘书。今年，市红十字会对新考录的三级师资，开展师资结对帮带活动，每名一、二级师资结对帮带1~2个三级师资，以师傅带徒弟的

模式实现师资以老带新、梯队成长。新聘用的三级师资面向旗旗庄严宣誓：志愿加入中国红十字会，自觉遵守《中国红十字章程》，坚持弘扬人道、博爱、奉献的红十字精神，为保护人的生命和健康，保障人类尊严，促进友谊、合作与和平，作出自己的贡献。他们将成为我市救护培训中的一支重要力量，将急救知识和技能更好地传授给别人。

新聘用的三级师资要快速进入角色，多向一、二级救护师学习，争取通过参加更多的培训来锻炼独立授课的能力，实现教学技能的快速提升和自我的快速成长；各名师工作室要根据创建活动通知的要求，规范日常管理并积极开展活动，充分发挥优秀师资的示范、引领、指导作用，加快应急救护师资的成长；党员救护师们要争做先锋模范，以自身良好形象影响和带动其他救护师。市红十字会党组成员、副会长赵玲表示，他们不仅要在世界急救日期间广泛开展工作，更要在日常工作中持续普及应急救护知识，将救护培训工作做大做强，将人道、博爱、奉献的红十字精神发扬光大。

当天傍晚，冯敏丽名师工作室的成员们在泽国镇水澄村开展义诊和应急救护普及培训，给水澄村的村民们带去健康体检和急救知识。

**成立一年多连夺两届文化礼堂合唱金奖
海之声 用歌声点亮渔区群众夜生活**

本报讯（通讯员江文辉）9月7日晚，市“海之声”合唱团的学员们走进松门镇海韵新农村文化礼堂，开始排练新的歌曲。

当晚排练的歌曲名叫《您花开的样子》，其中一句“亲爱的母亲，我用什么报答”，饱含着千万儿女对祖国的无限深情，歌曲感人，旋律动听，和声优美。学员们在老师的指导下，慢慢熟悉曲谱，并跟着节奏学唱。

我们今年给自己定了目标，奔着文化礼堂合唱大赛的金奖去。合唱团负责人苏坤正说。

苏坤正是合唱团的发起人，原本在市区参加合唱，非常喜欢音乐，但每次去排练，都要在松门和太平往返，来来回回多了，他觉得很不方便，于是萌生了在

松门组建合唱团的念头。去年4月份，合唱团成立，招募的学员多数为海韵新农村的村民。因为学员大多是渔民后代，苏坤正把合唱团取名为“海之声”合唱团。自参加了合唱团，学员们感到生活越过越充实，还戒掉了抽烟等坏习惯。在去年和今年的市文化礼堂合唱大赛上，合唱团两度捧得金奖。

苏坤正说，合唱团里女声比较优秀，目前缺的是男声，下阶段将努力去挖掘年轻一点的优秀男声学员。年轻一点的，十多个、二十几个都没有问题，主要是看音准不准，如果音不准，多了也没有用，我们要选好人才。

笔者了解到，“海之声”合唱团的排练时间比较固定，为每周二、五晚上7时到9时，排练的地点为海韵新农村文化礼堂。



千余名学生齐制卡片庆祝教师节

如何庆祝教师节呢？箬横三六年级学生倡议，把想对老师说的话写在卡片上。全校千余名学生纷纷响应。9月9日上午，学生们制作了各式小卡片，祝老师节日快乐，并集中到校运动场里集体向老师致敬。

通讯员 江连秋 朱国兵摄

城东举行新兵入伍壮行礼

本报讯（通讯员王华琦）9月9日上午，城东街道在楼山村文化礼堂举行秋季新兵壮行礼，为即将启程奔赴军营的7名新兵送行。

上午9时许，伴随着喜庆的锣鼓声，来自城东各村（社区）的7名新兵身着迷彩服，在亲朋好友的簇拥下，踏着整齐的步伐步入楼山村文化礼堂。新兵们依次排开，家人为他们佩戴大红花。

退伍老兵代表、新兵家长代表、村（社区）干部代表、新兵代表依次上台发言，气氛温馨而感人。伴随着军歌，新兵们唱下了“壮行酒”，洪亮的誓言响彻天际。街道武装部负责人对新兵们发放了入伍通知书，并讲解入伍前注意事项，希望新兵到部队以后，积极投身到火热的军营生活中，不忘家乡父老的重托，履行职责使命，为家乡人民争光。

新兵们纷纷表示要珍惜这次难得的当兵机会，听党指挥、服从命令、刻苦训练，努力将自己锻造成为一名政治合格、作风优良、军事过硬的优秀军人。

全民大曝光！操作失误，需要转账解冻

1万元没贷到，还借了2.5万元给骗子

本报讯（记者赵云 通讯员颜妙德）日前，小吴来到箬横派出所报警，称其遭遇网贷诈骗，被骗走了2.5万元。

小吴今年25岁，松门人。当天中午，小吴在箬横一家饭店内吃饭时，接到一通陌生来电。对方自称是代办网贷款的，询问小吴是否有资金需求。

小吴最近正好缺钱，之前还在网上申请过贷款，他当即和对方聊了起来。对方所说的贷款利息非常低，小吴一下子心动了。

按照对方所说，小吴加了对方微信，双方发语音交流。对方简单询问了小吴的职业、月收入及贷款用途后，给小吴作了登记。接着，对方给小吴发了一个二维码，让小吴下载一个叫“平安财富”的App。

小吴照做，注册账户，并绑定了身份证件和银行卡等进行贷款申请。

申请很快就通过了，小吴看到，他的“平安财富”账户出现了1万元的余额。然而，高兴之余，他却发现这笔钱怎么也提不出来。

询问对方，对方称小吴银行卡输入错误，账户被冻结。小吴认为自己没有弄错，但对方称：“其他30多个客户都到账了，只有你没到账，肯定是你的问题。”不过，对方又说，经过申请，只要小吴往指定账户转账5000元，就能重新激活，提现后就将5000元返回。

小吴说自己没钱，对方让他找朋友周转一下。小吴信以为真，向朋友借了5000元，转到了对方提供的账户。不过，

小吴还是无法提现，对方让经理跟小吴解释。经理说了一大通，核心意思是小吴操作失误，需要再往指定账户里转2万元解冻。

我想着将5000元要回来，就继续向朋友借钱了。小吴说，他又陆续给对方转了5000元、5000元和1万元。

转账后，小吴发现账户仍处于冻结状态，对方还是说小吴操作失误，需要继续转账解冻。小吴意识到受骗，于是报警。

反诈提醒：

零门槛、低利息，放款之前要求往指定账户转账手续费、保证金、解冻费的，都是诈骗。有贷款需求时，务必选择正规渠道。正规的贷款是不需要交付保证金等费用的，放款前不要轻易支付费用。

浙江岭德重工有限公司新增年产5000台液压破碎锤技改项目环境影响评价公众参与公示

按照《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第4号）等有关规定，向公众公开下列信息：

一、建设项目基本情况

项目名称：浙江岭德重工有限公司新增年产5000台液压破碎锤技改项目

建设性质：扩建

建设地点：温岭市箬横镇下闸工业区

二、环境影响报告书征求意见稿查阅方式

1. 征求意见稿全文的网络链接：<http://www.zjlingde.com/>

2. 查阅纸质报告书的方式和途径：《浙江岭德重工有限公司新增年产5000台液压破碎锤技改项目环境影响报告书（征求意见稿）》纸质报告书可以联系环评单位、建设单位进行查阅。

三、征求意见的公众范围

本项目环境影响评价范围内的有关公民、法人、组织等。

四、公众意见表的网络链接

<http://www.zjlingde.com/>
(见下面附件)

五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过函件、电子邮件或其他方式，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时，请提供真实姓名、联系方式、常住地址等，以便根据需要反馈。

建设单位：浙江岭德重工有限公司

联系人：林振兴

联系电话：19957660526

地址：温岭市箬横镇下闸工业区

邮编：317500

邮箱：416485472@qq.com

六、公众提出意见的起止时间

公众提出意见的起止时间：2021年9月6日—2021年9月18日（信函以邮戳为准）。

公示单位：浙江岭德重工有限公司

公示时间：2021年9月10日