



2022,“小队”高考护航再出发 >>

送出矿泉水1.2万多瓶，药品1000多份，文具500多份 高考路上，有爱，更暖心！



记者 郑灵芝 文/图

你追梦我护航。每年高考期间，市融媒体中心新闻为民小队和市慈善义工协会都会在市区的各个考点设立绿丝带爱心服务点，矿泉水、避暑药品、学习用品是“标配”。

6月8日下午1时30分，位于温岭中学、市二中、之江高中、市职技校（北山校区）等考点的绿丝带爱心服务点，义工们继续开展护航活动。

“来，带一瓶矿泉水。考试加油！”来自滨海镇的陶玲芳是一名老义工，6年来，每年高考她都在之江高中考点为考生服务。这两天，陶玲芳一大早便从滨海赶到温岭市区，忙着搬凳子、准备矿泉水。“能为考生递上一瓶水，对他们说一句鼓励的话，觉得特别有意义。”陶玲芳说。



在之江高中考点，市慈善义工安邦服务队队长徐建国为考生们递上“爱心矿泉水”。2015年，温岭安邦押运大队成立了慈善义工队，这是他们连续第八年助力高考。

在温岭中学考点，义工杜琴娟穿着旗袍为考生提供服务。这是她参加高考护航的第十年。10年来，旗袍从没有被落下。“穿着旗袍参加高考护航，祝考生旗开得胜。”杜琴娟笑着说。

和杜琴娟一样用心的，还有市职技校（北山校区）的义工金正单。“高考第一天，她换了两

套旗袍。上午首考穿红旗袍，寓意旗开得胜；下午穿绿旗袍，寓意考试顺利。第二天，她换上灰黄色旗袍，代表走向辉煌。”市慈善义工协会会长王文军说，义工们的用心让人感动。

除了穿玩偶服给学生助威，义工们还准备了大红色口罩，口罩上写着“逢考必过”“高考必胜”，寓意鸿运当头的时候，给考生加油助威，鼓舞士气。在爱心助考服务站，义工们还挂上了“粽子”和一张祝福卡片，满满的寓意只愿考生旗开得胜，个个高“粽”！

不少爱心商家也纷纷前来助力。克痢痧、创可贴之类的应急药品，挺受考生欢迎。这些药品均由浙江瑞人堂医药连锁有限公司提供，每年高考期间，他们都会免费提供这些应急药品，至今已持续7年。温岭的爱心人士也相当给力，高考首日听说矿泉水不够，台州天一会计师事务所捐赠了2000瓶，义工陈泱竹、颜子荐和陈奕含各捐了500瓶。值得一提的是，今年，在俄罗斯经商的爱心人士夏利敏又为考生提供了5000瓶矿泉水，这是他爱心助考的第八年。

“绿丝带高考护航”再出发 4天护送考生近100车次

本报讯（记者赵云）这几天，的哥李健的工作有了变化，接送考生小徐成了他的“主职”。

每年高考期间，出租车上迎风飘扬的绿丝带是一道亮丽的风景。我们联合多家出租车公司推出“绿丝带高考护航”活动，考生若需要用车，只要拦下护航车即可免费搭乘前往考场。同时，我们也为有需要的考生提供“一对一”免费接送服务。

考生小徐是松门人，高考期

间，暂住在城西街道高洋村的亲戚家。李健是泽圆出租车公司的哥，也住在高洋村。得知小徐有用车需要后，李健当起了她高考期间的专职司机，提供“一对一”接送服务。

6月7日早上8时30分，他们从高洋村出发，10多分钟后到达市二中考点。“我本来想再早点出发，但她说时间够了。”李健说。

当天上午的考试11时30分

结束，他们约好在中二附近会合。11时不到，李健就不再接送其他乘客了，开回市二中。“万一接了其他乘客，耽误了接小徐可不行！”李健称。小徐上车后，说考得还不错，李健也替她开心。

“她要考3天，我就护送3天。”李健称，开车时，他格外小心，稳字当头。

6月7日至10日，“绿丝带”护航的例子非常多。今年，我市

的泽圆、大众、泽兴、兴安、顺达5家出租车公司准备了80辆车参与护航。3天里，共护送考生近100车次。

2010年至今，“绿丝带高考护航”活动中，共计1.1万多名考生搭乘了护航车辆。近年来，随着私家车的普及，乘坐绿丝带车辆的考生越来越少。不过，仍有一些考生需要打车，因此，“绿丝带高考护航”活动一直持续着，我们明年再见。

全民大曝炸 >>

冒充名企，出示“投资协议” 骗子换汤，她被骗2.6万余元

本报讯（记者赵云 通讯员连笑笑）日前，黄小姐来到新河派出所报警，称被骗了2.6万余元。

“这是一起很常见的投资类诈骗，你怎么就信了呢？”民警问。“他们看起来挺正规的，而且刚才开始我确实赚到钱了，于是放松警惕了。”黄小姐不好意思地说。

黄小姐今年22岁，温岭人，在当地一家厂里上班。几天前，她在一个微信群里看到一张“饿了么”招工的广告图片。“疫情期间，企业扶持。在家就能上岗，轻松月入过万。”黄小姐很快被吸引。

广告上还说，扫码咨询即可领取新人奖励15.8元。于是，黄小姐抱着试试看的态度，扫码联系了“客服”。

“客服”给黄小姐发来了一个链接，让她下载“合众”App，在App里领取兼职任务。黄小姐照做，在App里注册账号后，“接待员”给她发了15.8元的红包。

接着，“接待员”还发来了合众公司正式会员待遇表：完成3次数据认购或者一次认购金额2000元以上，即可转正为正式会员；完成当日12单即可领取100元日结工资，一个月满勤任务奖励1288元，每月无责底薪3000元……

这些待遇，看得黄小姐非常心动。

为了让黄小姐安心认购，对方还发来了投资协议，承诺如果认购者没有得到协议中约

定的收益，公司将一次性向认购者赔偿投资款。

尽管这协议没有让认购者签字，但单纯的黄小姐还是信了。

第一单，她投资了100元，收到了130元。接着，她接到了7个关注任务，领到了每笔3元到8元不等的奖励金。第二单，她投资了500元，收到了604元。之后，她又做了6个关注任务，都领到了小额奖励金。

接下来，对方开始收网了。黄小姐投资了1000元后，没有收到奖励金。询问“接待员”，对方让她继续做单，届时一起返还。于是，黄小姐又做了一个5898元的单，但还是没有收到奖励金。

想到协议里对方的承诺，黄小姐又做了一单19898元的任务。这时，她还是没收到返回的款项。黄小姐顿时有不好的感觉，再次询问“接待员”，对方又让她做更大的单子。

黄小姐这次醒悟过来，选择了报警。

反诈提醒 >>

骗子构建虚假投资平台、渠道，告诉受害人自己有高人指点或者内幕信息，稳赚不赔，用高额回报为饵，诱使被害人投资。冒充知名企业、给出丰厚待遇、出示保障协议，这些都是骗子画的饼。市民一定要牢记“三不”原则，不听、不信、不转账。

数字化改革看温岭 >>

综合行政执法 手机扫码即可缴罚款！

本报讯（记者赵云 通讯员程丽婷）6月10日，市综合行政执法局向陈先生下达了处罚决定书。

陈先生当即拿出手机，扫描决定书上的二维码，支付了300元的罚款。整个缴纳罚款过程，才几秒钟。

5月18日晚，陈先生在城东街道河东路占道经营出售泡虾时，被执法人员当场查获。5月20日，执法人员对其进行立案调查。

之后，陈先生被处以罚款300元。执法人员称，以往当事人要拿着处罚单，跑到银行缴款，需要花费一定的时间和精力。开启“扫码缴款”后，便捷多了。

为了进一步优化服务举措，提高执法办案效率，让处罚案件的当事人在缴纳罚款时“零次跑”，综合行政执法办案系统已实现与公共支付平台数据互通。“我们通过非税收入绑定操作以后，即实现当事人可以扫描决定书二维码完成在线缴款。”执法人员说。

“扫码缴款”自6月9日正式开启。当事人可通过网上银行、支付宝、微信等完成扫码支付。

市综合行政执法局相关负责人称，“扫码缴款”让数据跑代替当事人跑，不仅方便了当事人，更提高了执法实效，让数字化助推城市管理更加精细化。

科普之窗

主办单位：市科协

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

包装上有这些字样的食品别买！

日常生活中，去超市买东西是再普通不过的事情，但下面这几种食物无论什么牌子，只要包装上有这几个字，最好别买。

1.酱油、醋——“配制”

酿造酱油是以黄豆为主要原料，辅以少量小麦粉、麸皮或稻壳等其他原料经过微生物发酵制成的具有特殊色、香、味的液体调味品。

而配制酱油是指以酿造酱油为主要成分，向其中加入酸水解植物蛋白浆，再加入少量食品添加剂配制而成。其中以全氮含量为标准，配制成分中酿造酱油的含量不得少于50%。

酿造醋是指富含淀粉、蛋白质等营养物质的原料经微生物发酵后生产的含有醋酸、乳酸等多种有机酸及其他香味成分的醋。

而配制醋是指不经发酵过程，直接将食用冰乙酸与水按照一定比例配制而成。其成分较为单一，酸味物质主要是乙酸，且其他有机酸的含量极低。

配制酱油的过程中，存在氯丙醇超标的风险，氯丙醇类化合物对人体的肝、肾、神经系统、血液循环系统皆有一定的毒性，还有一定的致突变和致癌作用。在制作过程中，还会将酿造酱油进一步稀释，降低营养价值。

而食用配制醋短时间内身体不会感到不适，但如果长期食用，过量的冰醋酸则会对胃肠功能较弱的人群造成刺激性反应。

为此，2021年6月29日，国家市场监督管理总局发布公告，对酱油和食醋的质量安全加强监督管理。公告中指出，不得再生产销售标示为“配制酱油”“配制食醋”的产品；严厉打击使用工业盐、工业醋酸等非食用物质生产食品的违法行为。

这也就是说，以后“配制酱油”不得叫酱油，“配制食醋”不得叫食醋，不能再卖了。快去看看你家里囤的酱油和醋，是否有“配制”二字，如果有，建议尽快丢掉。

2.挂面——看清营养标签中的钠含量

通常挂面的配料表很简单，就是面粉、水和食盐，而有些挂面则会加入“碳酸钠”。碳酸钠也叫食用碱或者苏打，很多人会将它和小苏打混淆，其实二者并不相同。相比小苏打（碳酸氢钠），碳酸钠的碱性程度更高，摄入过多会破坏胃液的酸碱平衡，可能引起消化不良等症状，尤其是胃酸分泌障碍和胃动力不足的年老体弱者，不推荐含有碳酸钠的挂面。

在购买挂面时，看一看钠含量也很重要。一般来说，为了提高面条的筋度和易于保存，延长货架期，挂面生产过程都会加入食盐（氯化钠）。

也就是说，煮面条的时候，即使一勺盐都不放，你也在摄入盐分，烹调时再加食盐、酱油、豆瓣酱、辣椒酱等配料，就很容易让你一天的食盐摄入量超标（每人每日食盐摄入量不宜超过6克）！

钠摄入过量会增加高血压、骨质疏松风险，还会加重心脏、肾脏、心血管等器官的负担。因此，买挂面的时候最好选择无钠挂面（钠含量0%）或者低钠挂面（钠元素含量在500毫克/100克以下）。

3.牛奶——“调味乳”

你每天早餐喝的牛奶是真正的牛奶吗？很多人早餐喜欢喝一些“早餐奶”“巧克力味奶”“红枣味奶”，其实这些都不属于真正的牛奶，它们属于——“调味乳”。

根据国家标准规定，纯牛奶的蛋白质含量必须大于2.9%（即每100毫升大于2.9克），而一些优质

纯牛奶的蛋白质含量能达到3.3%。早餐奶的蛋白质含量一般在2.3%以上，属于调味乳的范畴。

有些早餐奶中还会加入花生、蛋粉、燕麦以及铁强化剂、锌强化剂等成分，看起来营养更丰富。但这些添加的营养物质含量太少，对平衡整体膳食没有太大意义。

所以，在买牛奶时请认准“纯牛奶”，而“调味乳”建议慎选。

4.酸奶——“风味”

如果你买的酸奶带有“风味”两个字，比如“风味发酵乳”“酸酸乳”“乳酸菌饮料”等，往往不是真正的酸奶。

“风味”往往并不是指口味，而是商家为了提升酸奶的口感和营养添加了别的成分，比如果粒、谷物、营养强化剂、添加剂等。当然，最常被添加进去的还是糖。

风味发酵乳的蛋白质含量一般比原味酸奶低，糖和脂肪的含量比酸奶要高一些。

一般而言，就营养价值来说：酸乳/发酵乳>风味酸奶>乳酸菌饮料。

如何判断自己买的是不是酸奶？如果商品名称是“发酵乳”“酸奶”“酸牛乳”“酸酪乳”等名称，一般指的是酸奶。若名称拿不准，可再看一下“产品类别”，产品类别是“发酵乳”就是酸奶。如果写着“风味发酵乳”“乳酸菌饮料”，那你可要慎选了！

5.燕麦——“小麦粉、玉米粉”

相信不少人听说过吃燕麦能减肥、控制血糖。于是吃了半个月，体重一点没掉，脸倒是圆润了几分……很明显你买错了燕麦。

购买燕麦时要看清楚食物配料表，一类是配料表中只有燕麦，这是真正的天然燕麦片，口感比较粗糙，保健作用最好。还有一类是经过碾压的燕麦片，因为燕麦粒比较硬，有些难煮，压扁后烹调起来更容易，只需要用沸水冲泡就可食用。

还有一类就是配料表中除了有燕麦，还添加了小麦、麦麸、香精、奶精等成分，这种产品的营养价值远远低于单纯燕麦的营养价值，不推荐大家购买了。

如何挑选食物？

1.营养价值

如果你在选择食物时，无法辨别营养成分，可以看看配料表。在配料表中，排名越靠前的，含量就越高，并依次递减。所以，尽量选择天然原材料靠前的。

2.小心套路

现在不少商家会玩文字游戏，知道大家害怕高糖食品，所以就在宣传中宣称“无蔗糖”。但无蔗糖并不代表不含糖，其中还可能含有麦芽糖、半乳糖、乳糖和果葡糖浆等。千万不要掉进商家的文字陷阱里！

3.少添加剂

不少添加剂现在的名字十分隐秘，导致很难辨别。下面这些名词，希望对大家有用！

甜味剂：带有“糖”“蜜”“甜”字的，比如阿斯巴甜、安赛蜜、糖精钠、糖精、甜蜜素等。

色素：带“颜色”字眼的，比如日落黄、胭脂红、亮蓝、柠檬黄、诱惑红等。

防腐剂：带有“苯甲酸、山梨酸、亚硫酸”字眼等。

增稠剂：带“胶”字眼的，比如阿拉伯胶、卡拉胶、果胶、琼胶、明胶等。

来源：科普中国