



小徽章承载着大文化

会讲故事的温岭徽章火出圈

记者 郑灵芝

调皮可爱的小狮子坐在飞天月饼上，背后是精致美丽的楼阁和一轮满月，呈现了中秋佳节祥和温馨的景象……日前，温岭首枚城市徽章的发布让不少人眼前一亮。

“徽章虽不是贵金属，却蕴含着设计者的巧思，能够展现深厚的地域特色文化底蕴，太喜欢啦！”限量版徽章被迅速抢空，许多网友晒出徽章，赞不绝口。

用来互动的奖品意外走红

这枚徽章是市委宣传部制作的，原本是中秋期间“温岭发布”微信公众号用来和读者互动的奖品。“太意外了，最初是想着带动读者互动，想以新的宣传载体吸引读者的关注！”提起徽章的走红，徽章的创作者——市委宣传部宣传科科长黄丹红表示有点始料未及。

“中秋限定徽章的创作想法，源自冬奥徽章八大节日，希望通过一枚小小的徽章，展示温岭的文化自信，讲好城市发展故事。”黄丹红是徽章收藏爱好者。中秋节来临之际，在温岭文化地标东辉阁上赏月很应景，于是就定了这个主题。“选取城市吉祥物曙光狮为蓝本，穿着汉服的曙光狮坐在飞天月饼上，向东辉阁奔去，贪吃的小狮子还不忘掰点月饼尝尝，像极了儿时贪吃的我们。”东辉阁是温岭的仿古建筑集成之地，黄丹红对这枚富有文化韵味的中秋徽章充满期待。

从设计到打造，注重每一个细节

为把想法变为现实，黄丹红马上找到了合作多年的设计师臣圣。臣圣曾经是恒泰（冬奥会徽章生产商之一）的员工。

中秋节，又名月饼节，再加上曙光狮的设定就是一个吃货，所以臣圣决定画曙光狮



（图片由受访者提供）

吃着月饼飞天的画面。大体画面确定后就要开始细化了，因为中秋是中国的传统节日，加上背景是东辉阁这种传统中式建筑，所以他让曙光狮穿汉服，然后加上一些云朵，让曙光狮有一种吃货飞升的感觉。桂花是温岭的市花，所以他在曙光狮的周围也加一些散落的桂花。

臣圣说，徽章的一大设计难点在于东辉阁，徽章的直径只有5厘米，东辉阁必须简化到工艺上可以生产出来为止。最后，徽章上，东辉阁最细上色的地方只有零点几毫米。

早在初稿阶段，黄丹红在徽章收藏群里就设计元素等征求大家的意见。对于成品，大家更是满怀期待。“徽章是冬奥遗产的一部分，这枚徽章及时抓住中秋节这个契机，设计得特别讲究，不仅好看，还很有文化底蕴。”北京奥林匹克公益杂志编辑部主任、

徽章资深专家夏波光还特意拍了一段视频分享这枚徽章背后的文化故事。他说，这枚徽章特别“温岭”，以大家喜爱的方式介绍温岭文化，宣传温岭城市形象。

让更多人了解温岭

徽章爱好者们对这枚徽章的喜爱到了痴迷的程度。网友陈姗姗在小红书上留言：得到了一枚中秋徽章。为了得到第二枚徽章，她全家总动员参加掌上温岭画圆活动。“画圆画到深夜12点多，结果后面被反超，错失徽章，遗憾得一晚上睡不着。”

“曙光狮是我们的城市吉祥物，东辉阁是我们的城市地标。中秋佳节，小狮子啃着月饼，好吃到满足的小表情，真是可爱到爆炸。”陈姗姗说，从小生活在温岭，见证着东辉阁的落成，与温岭一同成长，眼看着它越变越好，真骄傲也真幸福，希望更多的人了解温岭，爱上温岭！

这枚小小的徽章，也通过夏波光老师的视频号互动到了北京、上海、杭州爱好者的手中。“第一次看到别人晒这枚徽章的时候，就觉得设计者特别用心，既有温岭的地标，又有一个令人印象深刻的小狮子，而且腾云驾雾吃月饼的样子更是惟妙惟肖。”网友“Jasalin 是折腾君”留言说，通过这枚徽章，可以让她记住温岭，记住东辉阁，记住中国建筑之乡的美名，希望有机会可以去温岭旅行，更希望有幸带着这枚徽章一起到温岭。

每一枚徽章背后都有一段故事传递给收藏者。“用熠熠生辉来形容这枚中秋徽章再合适不过了。通过视频了解到，曙光狮是温岭的吉祥物，温岭还是新世纪第一缕曙光首照地，瞬间觉得更有收藏价值了。”余杭网友“蛋蛋”说，“在我看来，中秋节是一年中间一个非常重要的节日。我想做一个追光者，下次一定要到东辉阁和曙光首照地旅游。”

绩位列第一集团。

浙江名将陆宏伟、广东吴梦生、江苏孙鹏彬以两胜一平的佳绩紧追不舍。

第二天，邱忠学发挥神勇，连克刘宗泽、王天琛两位劲敌，五战全胜睥睨群雄。但在关键的第六轮，王伟执先擒住邱忠学，遏制住了后者的连胜势头，脱颖而出。在最后的冲刺阶段，这位山东省冠军获得者稳扎稳打，先后战平陈星宇、吴梦生和栾傲东，以对手分的优势力压江苏小将尤云飞，顺利夺冠，尤云飞屈居亚军。王伟的队友邱忠学获得季军。

温岭本地组此番可谓精英尽出，当地象棋协会秘书长王宗保介绍，林海兵、江剑、钟云贵、陆永健等本土高手全部参战，本地组的争夺势也是非常激烈。除了这些成名已久的棋王，温岭本地众多培训机构的“娃娃兵”也积极参与，与前辈名手们在棋盘上各显神通，成为本次比赛的一大看点。

最终，本土名将江剑表现出良好的竞技状态，以势如破竹的七连胜绝尘而去，提前一轮将冠军稳稳地收入囊中。

网络赛的大幕徐徐落下，但一周之后温岭这座依山临海的美丽小城又将迎来国内十六位棋坛翘楚。象·聚温岭，棋·弈天下，让我们期待第八届“温岭杯”国手赛再续辉煌！

野蛮施工挖断燃气管网，让人捏了把冷汗 施工方被罚2万元

本报讯（记者赵云 通讯员李弘涛）日前，陈某向市综合行政执法局缴纳了2万元罚款。他的违法事件，真是让人捏了把冷汗。

7月23日下午3时，城东街道双溪春晓小区内，一台挖掘机正在施工。随着一铲子下去，泥土中传来冒气的声音。

不好，好像是燃气管道漏了。挖掘机停止施工。业主和物业发现后，当即拨打了119，并联系了燃气公司。

消防部门赶到后，对现场进行喷淋，直到市管道燃气公司抢险人员关闭了整个小区的燃气总阀门。

当天下午6时左右，市管道燃气公司临时抢修完毕，恢复小区供气；7月24日，市管道燃气公司对受损管道进行了全面修复。

本次事故共造成经济损失10480元，其中天然气泄漏约1000立方米，市管道燃气公司出动应急抢修人员25人次，因事故抢修停气6小时，对双溪春晓小区128户用户生活造成影响。

7月24日，现场施工负责人陈某等到市综合行政执法局城东中队接受调查询问。

经查，陈某承揽了小区业主的

地下室漏水修复工程，施工时，需要挖掘地面的泥土。施工处恰好是两幢楼的厨房附近。

事故发生前，挖掘时其实已发现了燃气管道，但施工方并未在意。继续作业时，挖掘机挖断了警示带和燃气管道支管。

执法人员称，陈某在发现有露天的燃气管道预留在厨房外墙及挖掘过程中发现地下有管线的情况下，未确认管线具体情况，也未采取相应的安全保护措施，导致了挖掘机毁损支管引发燃气泄漏。

根据《城镇燃气管理条例》，侵占、毁损、擅自拆除、移动燃气设施或者擅自改动市政燃气设施的，对个人处5000元以上5万元以下罚款；造成损失的，依法承担赔偿责任；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

最终，市综合行政执法局对陈某作出罚款2万元的处罚决定。

执法人员提醒，野蛮施工容易“割伤”甚至“切断”城市的“动脉”，严重者甚至可能导致城市运转瘫痪。燃气管道关乎群众生命安全，一旦处理不当，极易引发严重后果。希望施工方引以为戒，遵守相关规定，文明施工。

派出所日志 >>

这只羊和派出所特有缘

本报讯（记者赵云 通讯员陈丹红）“我们这里有只奇怪的动物。”日前，松门镇老水产市场附近有人报警。

接到报警后，松门派出所民警杨小文带队前往现场。原来，这奇怪的动物是一只灰棕色的羊。

当时已经是晚上10点多了，杨小文只好将羊带回所里，把它拴在后院的仓库门口。这只羊成了所里的“团宠”，民辅警拔草给它吃，还不时摸摸它，逗逗它。

这只羊走失后，未见其主人报警。第二天，忙完其他工作后，杨小文到老水产市场周边走访，寻找失主，但是未果。

第三天早上，杨小文再次到老水产市场周边时，遇到了羊主人梁先生。当时，梁先生也正寻找它。

证据，让他无从抵赖

本报讯（记者赵云 通讯员孔若敏）“视频中的人不是我，我没有偷！”被民警抓获后，谢某百般抵赖。

不久前的一个晚上，林先生发现他停在城东街道九龙湖路边的电瓶车被盗，于是报了警。接到报警后，城东派出所民警当即赶往现场。通过查看周边视频监控，很快锁定了一名有重大嫌疑的男子。几天后，该男子在其暂住处被抓获。

男子姓谢，贵州人，35岁，是一名惯偷。2011年至2021年，谢某4次因盗窃被判处有期徒刑。最后一次被判刑是去年3月，被厦门市人民法院判处有期徒刑6个月。

这次被抓后，谢某拒不承认盗窃。

“你们看视频中的男子穿着白色短袖，不是我。”谢某狡辩，称他不知道被盗的电动车。多次前科，使得谢某的反侦察能力很强。

面对谢某的狡辩，民警加强证据搜索，用事实说话。在谢某的暂住处，民警找到了那件白色短袖、视频中的裤子和被盗电动车的钥匙。在出租房附近，民警还找到了被盗的电动车。

当民警将这些证据摆在谢某面前时，谢某终于没法抵赖。

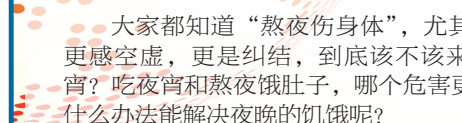
因刑罚执行完毕3年内违反治安管理，谢某被警方从重处罚，最终被处以行政拘留15日。

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

吃夜宵和熬夜饿肚子，哪个危害更大？



大家都知道“熬夜伤身体”，尤其深夜肠胃更感空虚，更是纠结，到底该不该来上一份夜宵？吃夜宵和熬夜饿肚子，哪个危害更大呢？有什么办法能解决夜晚的饥饿呢？

吃夜宵有哪些危害？

其实大家都知道半夜吃夜宵并不是一件对健康有利的事，但具体有哪些危害呢？

●引发肥胖

人体的生物钟导致白天对于食物需求会大，而且身体新陈代谢会快很多。到了晚上，身体生物钟慢慢靠近休息状态，对于食物的需求量以及新陈代谢的速度都会下降。如果半夜还加餐或者吃夜宵的话，能量都没法利用，身体只能帮你存起来，最容易引起肥胖。

●引发胃病

一提到吃东西，就不得不提到对胃的影响。

胃作为人体主要的消化器官，跟其他脏器是一样的，到了半夜也会需要休息来自我修复。经常半夜进食，无疑加重了胃部的负担，容易引发胃部疾病。

●胆固醇增加

虽说夜宵吃什么因人而异，但大部分人会选择高脂肪、高盐、高蛋白类的食物。而这类食物的摄入，会导致体内血脂突然升高，血脂固醇也会明显增高，从而引发肝脏制造出更多的低密度脂蛋白。低密度脂蛋白，也就是俗称的“坏胆固醇”，是导致冠心病、脑梗等疾病的诱因。

●降低睡眠质量

吃夜宵，对肠胃影响最直接，但对于身体其他内脏也会间接影响，身体无法真正休息，导致大脑兴奋度增强，从而让身体各处都没办法进入睡眠状态。即使能入睡，也会影响睡眠质量，深

睡眠时间缩短、易醒，影响第二天的工作及学习效率。

熬夜饿了到底该不该吃呢？

所谓熬夜，就是晚饭后至深夜忍困不睡。这是一种危害健康的不良生活方式，长期熬夜对身体组织器官会带来不可逆的伤害。但是，偶尔的、不可避免的需要熬夜时，即晚饭后4个小时后需要继续工作或学习数小时的，吃点夜宵也未必不可。

夜宵应该怎么吃？

适宜做夜宵的食物，应该要符合这几个条件：低脂肪，能量少，营养价值高；易消化，不给肠胃增加负担；有一定的饱腹感；食用后不影响入睡，并有助于提高第二天的体力和精力。

看完这些，大家可能还没有什么具体的想

法，那就换个说法：食材选择适量碳水、水分较高、富含钙、钾和B族维生素，若所选择的食材含蛋白质中色氨酸、苏氨酸较高，会有利于安定神经和情绪，还能增强体力。烹饪方式要采取易消化吸收的水煮、焖、蒸等，不要选择油煎、油炸和腌制的高盐食物。结合这些因素，如果夜晚确实需要进食，奶制品、粥类是相对适宜的夜宵。夜宵还可以吃水果，但建议搭配其他食物一起进食，不然你会发现越吃越有食欲，或是在不怎么饿的时候先吃点水果，可以让饥饿感晚点到来。

虽然上面建议吃的夜宵是易消化的，但是也不建议吃完马上就睡觉。这样是不利于肠胃和入眠的。最好睡前1~2小时吃夜宵，如果临睡前突然饿了，可以少量吃点食物。这样不至于饿得睡不着，也不至于让胃加班太辛苦。

来源：科普中国