



15年帮扶250多位独居老人

“新河兄”抖音直播做慈善，把助老当成事业来坚守



记者 郑灵芝 文/图

“阿公，这篮蔬菜送给你。”

“阿婆，我给你带高血压药来了。”

近日，“新河兄”关爱老人、传递正能量的视频在抖音上获赞无数。

“新河兄”名叫王岳荣，48岁，是新河镇山园村人。

王岳荣会经常上门看望新河镇洞天南村、山园村等地的独居老人，时刻把独居老人的冷暖记挂在心里，常常帮助老人做一些力所能及的事情，用自己的实际行动为慈善事业尽一点力。

一句句贴心的问候，一个个真诚的笑容，一次次的探望慰问像一缕缕阳光，温暖了独居老人的心。一件件看似平凡的小事，他却坚持了15年之久，共帮扶了250多位独居老人。

他是独居老人的暖心“孩子”

“小时候虽然家里穷，但太婆一直热心帮助身边的人。”太婆的言传身教，让王岳荣学会了乐善好施。

“村里有位独居老人，死在家里两三天才被人发现，太可怜了。”王岳荣被深深触动了。

2007年起，逢年过节，他都会到村里的独居老人家看看，陪他们说说话，给他们送点东西。后来，他把关爱老人当成一份事业来坚守。买菜送药、看病送医、聊天解闷……15年如一日的坚守，他成了独居老人的暖心“孩子”。

早上5点30分，王岳荣便起床去菜市场买菜，碰到生活确实困难的阿公阿婆，他会买下所有的蔬菜，再挨家挨户送到山园村及邻村生活困难的独居老人家中。

“大爷，这是猪肉和蔬菜，趁新鲜吃了！”日前，王岳荣又一次来到新河镇山园村李大爷家中。李大爷今年71岁，是一位残疾的孤寡老人。“李大爷出过两次交通事故，腿部残疾，行动不便，他一度对生活失去了信心。”王岳荣见李大爷生活孤苦，于心不忍。这十多年的照顾，让两人不是父子，却胜似父子。

李大爷行动不便，家里又没有楼梯。王岳荣就喊来施工队，帮李大爷家里安装了楼梯。“现在上下楼很方便，多亏了你，就像我的亲生儿子。”李大爷握着王岳荣的手，感动得热泪盈眶。

主动上门帮助独居老人



从一个人到一群人

王岳荣关爱老人的感人事迹举不胜举。为了让更多的人一起关爱老人，今年7月份，王岳荣在抖音上发了一些关爱独居老人的视频。

“我也要加入，我出点钱……”很多人被“新河兄”王岳荣的爱心故事感动。陈东东第一时间加入，一起捐款出力。“我要的是实实在在能做事的人。”起初，王岳荣拉了8个人组建“关爱老人正能量群”。如今，群里已有20多个人。除了新河当地人，远的来自广西、云南，近的来自台州的路桥、椒江。

“每天早上和新河兄一起上门给独居老人送菜送肉，觉得很有意义。”40岁的颜灵刚是新河肖家桥人，他表示，关爱老人这条公益之路，他会一直走下去。

94岁的孤寡老人梁小妹是腾翔村人。老人家门口有条泥路。一下雨天，这路就会特别泥泞，老人出行很不方便，一不小心就会滑倒。王岳荣在群里发了阿公家的情况，呼吁大家帮助一下他。好心人蒋菊琴和颜友富身在外地，他们出钱帮助，腾翔村党支部书记负责安排材料，王岳荣是承包工程的，他带小工上门，大伙儿齐心协力一起将烂泥路变成一条干净平坦的水泥路。

“有些独居老人身体很好，但整天一个人生活，内心很孤独，因此需要我们陪伴，彼此一起拉拉家常，一天的心情也会完全不同。”王岳荣说，当然也有突发状况，有一次，有位阿公发烧了，吃饭成了问题，他们马上送上热腾腾的面条。“有了团队，帮扶独居老人的服务做得更及时到了。”

抖音直播传递正能量

有空时，王岳荣和团队会在抖音里直播独居老人的状况，呼吁大家一起献爱心。截至目前，共发布126个视频，获赞13.8万，粉丝1.3万。

“有了团队后，在社会上的影响力就大了，有困难老人需要帮助的，他们会及时联系我。”王岳荣说，只要电话一响，不管什么时间，哪怕是半夜，他们都绝不推辞。

9月20日，有人在抖音上求助“新河兄”：泽国镇夹屿小学后面的一级公路桥下，有一位90多岁的老人露宿在这里。王岳荣马上在抖音上直播。十几分钟后，老人的家人找到了，将他接回家。

开直播后，关爱老人的影响力越来越大。除了温岭好心人的帮助，江苏无锡、台州椒江的好心人寄来衣服和裤子，广西和云南的好心人寄来棉袄，王岳荣一一将这些爱心物资送到有需要的独居老人手中。

“送爱心物资时，我会发视频到抖音里，让好心人看到物资送出去了，同时也能弘扬社会正能量。”王岳荣说。

前不久，他们团队接到求助，新河的两名孤儿需要帮助。王岳荣和团队爱心人士给孩子送去爱心物资，同时陪他们谈心。“以后我们就是你们的亲人！”王岳荣说接下去会定期帮助他们。

回来后，王岳荣将群名改为“关爱老人和儿童，传播正能量”。

“今后我们将持续开展暖心志愿服务，关注独居老人，同时也关爱困难儿童，让他们享受到社会各界的关爱，用实际行动促进助老爱幼良好社会氛围的形成。”王岳荣说。

国庆前夕，文明先行



日前，在石塘一家民宿内，工作人员为游客办理入住手续时，不忘向其分发宣传资料，倡导理性消费、文明旅游。每到假期，我市的民宿就会吸引大量外地游客前来。国庆假期前，市文广旅体局联合全市各酒店、民宿，开展以“文明旅游”为主题的宣传活动。

见习记者 章毅摄

清算公告

兹有我公司中标承建的温岭市铁路新区欧风路交叉路段新建工程，现已通过竣工验收。决定撤销温岭市铁路新区欧风路交叉路段新建工程项目部，进行相关债权债务清算登记阶段，希相关债权债务人自登报之日起，15天(自然日)内到我公司总部(义乌市后宅街道群英路111号，联系电话:0579-85110586)进行登记核实，逾期不予办理。

特此公告！

浙江川卓建设工程有限公司

2022年9月22日

温岭市好力金属表面处理厂年加工电泳件6800吨、喷漆件2000吨技改项目环境影响报告书公众参与第二次信息公示

1.征求意见稿全文的网络链接：<http://hljinshu.g3.xinelo.cn/>
2.查阅纸质报告书的方式和途径：《温岭市好力金属表面处理厂年加工电泳件6800吨、喷漆件2000吨技改项目环境影响报告书》(征求意见稿)纸质报告书可联系温岭市好力金属表面处理厂进行查阅。

三、征求意见的公众范围
本项目环境影响评价范围内有关公民、法人、组织等。

四、公众意见表的网络链接
公众意见表下载网址：<http://hljinshu.g3.xinelo.cn/>

五、公众提出意见的方式和途径
公众可以通过电话、信函、邮件或者其他便利的方式，向建设单位提交公众意见表，发表对项目建设及环评工作的意见。公众提交意见时，填写的公众信息必须真实有效，公众为公民的，姓名必须本人签字加按手印；公众为法人或其他组织的，必须在单位名称处加盖公章。

建设单位：温岭市好力金属表面处理厂

地址：浙江省台州市温岭市泽国镇山坑村（温岭市浙宇机械配件有限公司内2号楼一层、二层、三层）

联系人：蒋总
联系电话：13906562757
邮箱：82251896@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：2022年9月21日—2022年10月10日

七、环境影响报告书征求意见稿查阅方式
温岭市好力金属表面处理厂
2022年9月28日

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

睡眠时间越长越聪明？错！超过这个数，可能比熬夜还伤身

人的一生中约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠对我们的健康至关重要，睡好了精神百倍，睡不好浑身疲惫。有人说睡眠时间越长越聪明，这种说法是对的吗？睡眠时间过长比熬夜还伤身吗？我们如何才能拥有好的睡眠呢？

睡得太多比熬夜还伤身？

答案：有可能

2019年发表在《Neurology》杂志上的一项重磅研究显示：如果晚上睡觉时间超过9个小时，午休时间超过90分钟，将面临更高的中风风险。也就是说，你睡得“太充足”了，也会对身体不利。值得关注的是，这项研究是由华中科技大学同济医院张晓敏教授等主导的，参与者全部是中国人。因为不同人种之间的疾病问题和生理问题已经越来越被关注，所以这个研究对于我们更具有指导意义。

经过6年的随访，诊断出1557例中风病例，诊断标准为基于临床症状和CT或MRI影像学检查。研究人员分析得出：与7小时至<8小时晚的睡

眠相比，睡眠时间更长(≥9小时/晚)的人发生中风风险高出23%。午睡时间超过90分钟的人比午睡时间在1分钟到30分钟的人中风的几率高出25%。也就是说，晚上睡觉时间达到9小时或更多、午睡时间超过90分钟，更容易中风。都说熬夜伤身，看来睡多了也照样不是一件好事。

在这项研究中，研究人员还发现一个值得大家关注的点，晚上睡眠时间达到9小时或更多时，65岁及以上的受试者和患有高血压、高脂血症或糖尿病的受试者有“更明显”的中风风险。此外，超重的人白天午睡超过90分钟时，他们患中风的风险更大。也就是说，有基础疾病的人睡得更多风险更高，身体越不好的人越要避免多睡。

睡眠时间越长越聪明吗？

答案：这种理解是错误的

多数人需要6个小时~8个小时的睡眠时间，但有5%的人，他们的睡眠时间低于这个范围，比如睡眠时间短于6个小时，甚至短于5个小时，还有一部分人，他们的睡眠需求比较多，比

如8个小时，甚至10个小时以上，这种睡眠需求比较多的人叫“长睡眠者”。

睡觉的主要作用是改善白天的工作和生活的状态，睡眠时长并不是衡量睡眠好坏的标准。并不是睡得越长越好，而是要有一定的深度。睡眠好不好，主要看白天可不可以很好地恢复体能，能不能够维持白天的工作需要、思考需要，而且整个人的精神状态是不是比较好。如果睡眠时间不长，比如只睡5个小时~6个小时，但是白天状态很好，能够很轻松地应付自己的生活，说明他的睡眠质量是可以的。不管是睡眠时间短、睡眠时间在正常范围内，还是“长睡眠者”，只要睡到自己生理需求的范围就可以，并没有“长睡眠者”就比“短睡眠者”更聪明的说法，这种理解是错误的。

如何拥有良好的睡眠？

一、睡前做腹式呼吸。吸气时主动将腹肌缓慢鼓起，呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回，以此将呼吸频率降低，就会让人放松，焦虑也会减轻。

二、多晒太阳、多运动。在白天增加光照，这样会在脑内积累更多天然的褪黑素，有助于夜晚的睡眠。多做一些运动，哪怕是散步半小时，也会有利于睡眠。

三、保持乐观的情绪。客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响，如果没有办法改变客观事物，那就尽量改变自己看事情的角度，进而改变自己的心态。

四、打造舒适的睡眠环境。保持规律的生活，规律的生活不仅包括作息，还包括一日三餐的规律，睡眠环境要安静舒适，睡前及时关灯，不要看电子设备。

五、尽早治疗慢病。一些泌尿系统疾病、呼吸系统疾病等会影响睡眠质量，患有这些疾病的患者应尽早治疗，恢复正常睡眠，形成正向的循环。

六、不要乱用药。有些年轻人不顾自身身体状况，滥用褪黑素、安眠药等，不仅对改善睡眠无益，还可能有其他副作用。

来源：人民网科普