



风火娘子 金琴琴

通讯员 张鲜红 文/图

从二十几年前当居委会大妈开始，到担任台州首个社区主任，再到退休十几年仍不甘清闲，她一直做着自己喜爱的事。太平街道老街文化礼堂管理员金琴琴尽管已是70岁高龄，但每天的日子仍过得风风火火，活成别人羡慕的样子。二十几年来，她先后获得全国先进社区志愿者、浙江省群众体育先进个人、浙江省最美礼堂人等几十项台州市级以上先进荣誉称号。

不甘做清闲的居委会大妈

金琴琴从小爱唱爱跳，她不但舞跳得好，乒乓球、排球等也很出色。在那个时代，不管走到哪里，金琴琴永远是焦点。1997年，结束经商的金琴琴成为原太平镇北城居的一位居委会干部。那个时候，居委会干部工作比较轻松，金琴琴不甘于过清闲日子，想方设法找点事来做。

北城居有一所当地知名的幼儿园，她发现幼儿园周边几家早餐店生意非常好，可卫生却不怎么样。她想到同事们平时工作并不忙，决定带领同事们开一家平价早餐店，让孩子们吃上便宜、卫生的早餐。说干就干，在金琴琴一手操办下，1998年4月份，北城居早餐店热闹地开张了。居委会开的早餐店，顾客都比较放心，再加上早餐品种丰富还营养卫生，基本按成本价销售，很受居民欢迎，甚至住得远的市民也慕名前往。

除了开办平价早餐店，让周边居民吃上干净、营养、便宜的早餐，爱唱爱跳的金琴琴还办起免费舞蹈培训班，教居民跳舞。早上忙早餐店，白天上班，晚上又忙着教居民跳舞，金琴琴每天忙得连走路都带风，因此被居民亲切地称为“风火娘子”。在金琴琴的带领下，北城居民还掀起了跳舞健身的热潮，几乎天天带着音响结伴到虎山公园跳舞健身，这在二十几年前还是新鲜事，金琴琴因此成为远近闻名的人物。

创造无数个 第一

2001年，金琴琴调到刚成立的东辉社区担任社区主任。当时东辉社区是台州市首个试点社区，没有经验可以借鉴，社区到底是做什么的，与传统居委会有什么区别？在此，金琴琴风风火火的性格发挥得淋漓尽致。

东辉小区退休人员比较多，



金琴琴（左三）教大家练气功操。



金琴琴教老街老年合唱团成员唱歌。



金琴琴（左二）教老年门球队队员打门球。

而且素质也比较高，金琴琴想到了建一支夕阳红志愿者队伍。2001年底，台州市首支由退休人员组成的夕阳红志愿者队伍成立，参与社区治安管理、环境整治等志愿活动。手戴红袖章的夕阳红巡逻队成了东辉小区特有的风景线。

不久，金琴琴又发现居民业余文化生活比较单调，便一口气在社区活动室和小区广场开启模特、舞蹈、腰鼓、乒乓球等8个培训班，利用早晚休息时间和双休日亲自上阵教学，随后组建了台州市首支腰鼓队、排舞队、秧歌队。她还开设曲艺、棋类培训班，请来专业老师教授。一时间，东辉社区各项文娱活动开展得有声有色，小区文艺角、广场到处是唱歌、跳舞、下棋的居民。文化娱乐活动丰富了，居民打牌等不良习惯少了，邻里间也更和睦了。

到2003年，东辉社区各类文艺团队已经发展到21支，志愿服务轰轰烈烈，文化活动红

红火火，东辉社区成了温岭乃至台州社区创建的样板。各地纷纷过来取经，热情的金琴琴在传授经验的同时，又成了各地招之即来的文艺培训老师，坞根、温峤、大溪、泽国等镇（街道）文艺团队最初都是金琴琴帮着培训出来的。如今太平街道各村（社区）如此火热的文娱活动，都有金琴琴的一份功劳。

在文化礼堂焕发 第二春

2015年，太平街道老街文化礼堂建成，退休多年的金琴琴又成了老街文化礼堂管理员，她依旧不改风风火火的性格，在老街文化礼堂中焕发第二春。

在老街文化礼堂，金琴琴的手脚放得更开，几乎全部时间都放在举办各类活动上。老街文化礼堂周边的居民以老年人为主，她一口气开设戏曲、书法、剪纸、曲艺等16个文艺培训班，极大地丰富了老街周边老年人的文化生活。

在金琴琴的带领下，越来越多的中青年文艺爱好者也加入其中。几年间，金琴琴陆续建立了16支老年文艺团队、23支中青年文艺团队，成了全市各地文艺舞台上的主力。

老街文化礼堂周边空巢老人、残疾人比较多，在开展丰富多彩的文艺活动的同时，金琴琴还把文化礼堂打造成关爱老人的乐园。立夏做麦饼、端午包粽子、中秋做月饼、冬至做汤圆……每个传统节日，老街文化礼堂总是最热闹的，金琴琴会组织志愿者做传统美食，邀请周边空巢老人、残疾人等来过节。她总说，老来难，孤寡老人、残疾人更难，希望趁自己还能动，尽力给他们多点关爱。

金琴琴担任老街文化礼堂管理员7年来，基本上坚持周周有活动、日日有培训。现在金琴琴依旧非常忙碌，当问到什么时候打算真正退休时，金琴琴开玩笑说：“我是一个闲不住的人，只要我还干得动，我会一直干下去。”

退休不褪色，解忧暖民心 有矛盾找老李，老李工作室名不虚传

本报讯（记者郑灵芝 通讯员狄瑶）都说有矛盾找老李，老李工作室果然名不虚传，您挽救了我的家庭，谢谢！在新河镇智慧治理集成中心下辖的社会矛盾纠纷调处化解中心，经过新河镇退休干部李冬明的调解，一对闹矛盾的小夫妻言归于好。

近年来，新河镇退休干部依

托镇社会矛盾纠纷调处化解中心，以李冬明为领衔人，成立老李工作室，利用老干部的独特优势，助力基层矛盾纠纷化解工作。老干部们以一颗“退而不休”的心，活跃在矛盾调解工作一线，在维护基层和谐稳定、提升治理水平上展现银发风采。

调解工作要讲规则，也要讲

人情，这两年我们调解过许许多多的案子，从合同纠纷到家长里短，平均每周都要参与两起以上。我们在认真调查的基础上，耐心沟通，动之以情、晓之以理。退休干部陶思春表示，“要让群众们放心，让老李工作室成为群众心中叫得响、做得好、信得过的金招牌。”

自2021年6月成立以来，老

李工作室累计参与镇信访案件27件，调解矛盾纠纷147起。11月份，工作室共调解矛盾纠纷12起，案值10.7万元，调解成功率高达91.7%。老李工作室的诞生，是新河镇推进村级矛调中心规范化建设的其中一环，也是新河镇退休干部展现银发风采的生动实践。

扁平丘疹，表面相对光滑，数量往往较多，成批出现，可以沿着抓痕呈线状分布，可能会有瘙痒。

跖疣：可以认为是长在足底的寻常疣，但由于出现在足部的受压点，因此外形与寻常疣略有区别，颜色偏灰，表面粗糙，由于足部的压力作用，跖疣一般仅略微隆起皮面。随着疾病的进展，增大的跖疣可能会导致行走时的疼痛。

丝状疣：是指皮肤表面一些细长的呈指状或丝状的赘生物，顶端粗糙，整体质地较软，常发生于面部。一般不会有明显的不适，但同样可能会通过搔抓自体传染。

长疣就是感染了HPV吗？

疣的感染都是和HPV相关的，一般是由皮肤外伤、搔抓或干燥破裂产生细小的破口后，HPV病毒趁虚而入，侵入表皮，使表皮过度增殖呈疣状。

有报道说HPV和很多癌症相关，尤其是宫颈癌。那么，长疣了是否就意味着以后可能会发生某些癌症呢？

其实未必，因为HPV病毒有200多种亚型，其中可能致癌的主要高危型只有16、18、31、33、

35、39、45、51、52、56、58、59和68型等。而导致皮肤疣的HPV，一般是1、2、4等低危型，虽然会引起皮肤的局部改变并有一定的传染性，但是这些低危的HPV病毒一般会在1年内被机体清除，疣体也可能会在1~2年的时间自发消退。因此一般的躯干、四肢或者面部的疣不用太紧张，如果免疫力正常，它们是可能被自发清除的。

但如果发现疣体长在生殖器部位以及黏膜部位，那么就需要引起警惕，因为这里的感染往往是高危型的病毒，常见的临床表现就是尖锐湿疣，长期的感染甚至会诱发癌变。因此如果发现，请及时就医。

疣能揪掉吗？怎样治疗？

疣虽然扎得不深，仅在表皮，但很难直接揪掉，除非力气特别大的同时也完全不怕疼。

此外，疣体往往比较厚，而它的基底部有较多的毛细血管，因此如果揪得不深，那么疣也就只能掉层皮，过段时间就又长出来了。而如果揪得深，那么就会暴露出基底部的血管，虽不至于血流如注，但也并不是那么容易止血。

因此，如果需要，可以到医院进行处理。见



新分类 新时尚

帮助商户落实垃圾分类

宝龙广场建了垃圾分类体验区

本报讯（记者赵云 通讯员金国新文/图）日前，宝龙广场垃圾分类体验区投入使用，帮助商户更好地落实垃圾分类。

11月底，董先生到宝龙广场一家新开的餐饮店上班。上班前，店里和广场物业都对我进行了垃圾分类的培训，让我学会了正确分类。董先生说，他也曾到广场的垃圾分类体验区体验学习过。

广场物业称，对于新入驻的商家和新来的商家员工，他们都要求到体验区进行培训。体验区设在一楼的消防通道处，共有100多平方米，分为知识学习区、互动游戏区等。我们先带着员工到知识学习区，向他们传授分类知识，再通过游戏的方式帮他们巩固知识。广场物业工作人员说。

同时，物业指导商户张贴分类标识、设置分类垃圾桶、进行

分类投放、建立分类台账等。

目前，宝龙广场有商户200多家，其中餐饮商户40多家。商户们垃圾分类工作的好坏，直接影响着广场的形象。为此，广场制定了垃圾分类的规章制度，如果商户未落实，广场将根据管理制度予以处罚。例如，商户每天产生的垃圾必须要进行分类，如果未分类，将处以100元罚款。

商户的垃圾桶上都贴上了商户名称、责任人、联系方式等，垃圾实行定时定点投放，督导员在垃圾房督查。一旦发现商户未进行垃圾分类，广场将采取相应的措施。

此外，广场物业不定期进入商户进行垃圾分类抽查，确保商户准确分类。目前，商户们垃圾分类的主动性非常强，分类的准确率也很高。广场物业称。



冬泳健身 守护安康



冬泳被称为勇敢者的运动。日前，在美丽河道松门镇苍山村环山河，当地十多名冬泳爱好者不惧寒冷，跃入河中畅游，成为冬日里的一道风景线。

这几年，在松门冬泳（救生）协会的推广普及下，参与冬泳的人越来越多，每天分两批次游泳，分别是早上的7时和下午的2时。队伍从原先的几人，发展到现在的50多人。对于新加入的队员，协会的老队员都会耐心指导。目前，协会里参加冬泳的队员中，最低年龄为13岁，最高年龄为75岁。

通讯员 江文辉摄影

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

千万别大意！这些地方长 小疙瘩，可能诱发癌变

皮肤是人体最大的器官，不仅是外在容颜的直接表现，也是抵御外来病菌入侵的第一道防线。然而无论是成人还是儿童，这道防线并不是无懈可击，在某个不经意的时候，就可能会发现脸上、身上或者四肢突然冒出个小疙瘩，揪也揪不下来。这些小疙瘩是什么呢？能随意揪掉吗？

皮肤上可能会长的小疙瘩种类繁多，红的、黑的、圆的、扁的，各式各样。它们可能是皮肤老化引起的皮赘，或者是脂溢性角化，或是外伤引起的化脓性肉芽肿等，而其中最常见的就是疣了。

疣是由人类乳头瘤病毒（HPV）感染所引起的皮肤表面赘生物，种类有很多，通常会根据不同的发病部位及表现来区分。

寻常疣：寻常疣在身体的任何部位都可能发生，大多数情况下生长在手部，一般表现为半球形的隆起，表面粗糙呈乳头瘤状，颜色可以是灰黄或者污褐色，一般无疼痛。外伤或者浸泡到不洁净的水是常见的诱因。

扁平疣：扁平疣主要见于青年，常发生在面部、手背和前臂等部位。一般为米粒至绿豆大小的

扁平丘疹，表面相对光滑，数量往往较多，成批出现，可以沿着抓痕呈线状分布，可能会有瘙痒。

跖疣：可以认为是长在足底的寻常疣，但由于出现在足部的受压点，因此外形与寻常疣略有区别，颜色偏灰，表面粗糙，由于足部的压力作用，跖疣一般仅略微隆起皮面。随着疾病的进展，增大的跖疣可能会导致行走时的疼痛。

丝状疣：是指皮肤表面一些细长的呈指状或丝状的赘生物，顶端粗糙，整体质地较软，常发生于面部。一般不会有明显的不适，但同样可能会通过搔抓自体传染。

长疣就是感染了HPV吗？

疣的感染都是和HPV相关的，一般是由皮肤外伤、搔抓或干燥破裂产生细小的破口后，HPV病毒趁虚而入，侵入表皮，使表皮过度增殖呈疣状。

有报道说HPV和很多癌症相关，尤其是宫颈癌。那么，长疣了是否就意味着以后可能会发生某些癌症呢？

其实未必，因为HPV病毒有200多种亚型，其中可能致癌的主要高危型只有16、18、31、33、

35、39、45、51、52、56、58、59和68型等。而导致皮肤疣的HPV，一般是1、2、4等低危型，虽然会引起皮肤的局部改变并有一定的传染性，但是这些低危的HPV病毒一般会在1年内被机体清除，疣体也可能会在1~2年的时间自发消退。因此一般的躯干、四肢或者面部的疣不用太紧张，如果免疫力正常，它们是可能被自发清除的。

但如果发现疣体长在生殖器部位以及黏膜部位，那么就需要引起警惕，因为这里的感染往往是高危型的病毒，常见的临床表现就是尖锐湿疣，长期的感染甚至会诱发癌变。因此如果发现，请及时就医。

疣能揪掉吗？怎样治疗？

疣虽然扎得不深，仅在表皮，但很难直接揪掉，除非力气特别大的同时也完全不怕疼。

此外，疣体往往比较厚，而它的基底部有较多的毛细血管，因此如果揪得不深，那么疣也就只能掉层皮，过段时间就又长出来了。而如果揪得深，那么就会暴露出基底部的血管，虽不至于血流如注，但也并不是那么容易止血。

因此，如果需要，可以到医院进行处理。见

效较快的一般是物理治疗，如激光、电灼、冷冻、刮除等方式。除了冷冻外，大多可以立竿见影地消除疣体，但可能会遗留疤痕。

对于一些小而表浅的疣，外用0.05%~0.1%维A酸、水杨酸等可有一定的疗效。对于难治性的疣，通过平阳霉素用普鲁卡因稀释后注射在疣体的根部，可以有较好的效果。

此外，还有干扰素、咪喹莫特霜、氟尿嘧啶软膏等方案，具体适用哪种，需要交给医生来判断。

如何预防？

避免外伤：疣主要是通过破溃的皮肤接触传播，除了直接接触病灶外，在一定条件下接触被HPV污染的物品也会传染。因此预防疣的重要方式就是避免外伤。而搔抓引起的划痕也可能是HPV传播的通道，因此已经长疣的患者尤其要避免搔抓，导致疣体从一处传播到身体其他地方。

养成良好的卫生习惯：避免公用毛巾、拖鞋等情况，避免交叉传播。

合理锻炼充分休息：提高自身的免疫力是避免病毒乘虚而入的有效方式。

来源：科普中国