



全链条培育 全方位服务 台州首家镇级工匠学院成立

本报讯（记者姚天 通讯员胡伊萱）记者从近日召开的温峤镇工匠学院成立暨温岭市快递培训基地揭牌仪式上获悉，作为台州首家镇级工匠学院，温峤镇工匠学院已正式揭牌成立，学院将依托台州市职业技术学院成熟的育才平台，全力为工匠人才、技能人才提供专业化、系统化、暖心化的培训服务，为更多的职工成长成才赋能，推动产业工人队伍素质进一步提升。

工匠学院是职工技能素质提升、技术创新的基地，也是职工技术创新成果孵化、展示、交流转化的平台和载体，统筹推进工匠学院建设，重点在于多资源的联合、整合、结合。当前，温峤镇也正处于高质量发展建设“工贸互动、产城融合、共同富裕”新温峤的关键时期，产业的蓬勃发展更加离不开坚实有力的工

匠人才队伍和新业态新就业群体。

温峤镇总工会专职副主席方德兵介绍，学院将以工会为链条，旨在整合各类社会资源，牵头建设适应企业发展需要和人才需求的特色工匠学院，从而引导带动产业链、供应链上下游企业、中小微企业开展职工技能提升培训，培育有特色的产业工匠人才。

当天现场还对5位温峤工匠进行了表彰。为进一步发挥工匠的引领作用，接下来，温峤镇将通过师徒结对的形式为企业培养更多高技能人才。“我们希望通过成立工匠学院和快递职业技能培训基地这两个平台，为工匠人才和快递从业人员提供专业化、系统化的培训服务，为社会经济高质量发展提供坚强的人才保障。”温峤镇相关负责人表示，接下来该镇还将联动学

院，通过组织开办工量刃具产业、鞋业、快递行业等各类培训班，为有需求的工作群体提供专业化的课程服务。

近年来，温峤镇高度重视工匠人才、“两新”群体的全链条培育、全方位服务，结合产业发展需要和群众就业需求，创新开办“技能富民万人培训工程”“温岭市首届工量刃具技能大赛”“温岭市首期快递从业人员职业技能培训”等活动，致力探索技能富民的“温峤路径”，并成功获评“2021年全国终身学习品牌项目”。值得一提的是，通过注重顶尖人才引进，依托工量刃具科创园“孵化”平台和工具龙头企业，目前温峤已成功引进各类高层次人才21名，其中省级以上7名，数量居全市各镇（街道）前列。

不打招呼 突击检查 市教育局深入了解 学生就餐情况

本报讯（通讯员方媛媛）“你们学校平时的饭菜可以吗？”“学生每餐餐标是多少？荤素是如何搭配的？”日前，市教育局校园膳食专项检查组赴我市部分学校食堂了解学生就餐情况。

孩子在校就餐情况可以说是家长们最牵肠挂肚的事。为了守护学生舌尖上的安全，让孩子们吃得放心家长安心，今年下半年，市教育局成立校园膳食专项检查小组，不定期随机抽取学校进行突击检查，并与学生同餐，亲身感受学校伙食情况。通过半年的实地走访，检查组看到在智慧“阳光厨房”的保驾护航下，学校厨房的安全、卫生确实无需质疑。特别是随着“阳光厨房”的智慧化发展，全市学校建立起了“互联网+智慧监管”的全链条监管体系。通过智慧后厨监控屏，可以直观了解厨房人员工作状态、厨房内部整洁情况、消毒柜运行时间、留样冰箱温湿度、挡鼠板是否正常工作等信息。

学校厨房的安全、卫生工作是最基础的工作，更重要的是保证学生在校用餐的营养均衡。为此，检查组把检查重点放在了菜品搭配、采购成本、采购发票、食物保温等问题上。“健康均衡的饮食才能为学生提供成长、学习所需的能量，我们希望通过不打招呼的突击检查，引起学校的重视。同时我们也在与学生同餐的过程中，亲身感受学校的伙食情况。”市教育局相关负责人表示。

城西小学 >>

禁毒教育进基层 护航青春伴成长

本报讯（记者叶琳文/图）近日，城西小学组织少先队代表走进城西街道，开展“健康人生 绿色无毒”安全教育活动。

在街道工作人员的带领下，学生们先后参观了禁毒基地、毒品样品陈列室，通过图片展示、案例讲解、玩转毒品仿真模型等方式，初步了解了《禁毒法》，并现场了解毒品的危害。随后，派出所民警为同学们开展了毒品预防专题教育讲座，并从什么是毒品、毒品的危害、对毒品说“不”三大方面进行讲解。“警察叔叔，只要是对身体不好的，都是毒品吗？爸爸抽的烟是毒品吗？”老师说，陌生人给的食品也有可能是毒品，这是真的吗？”同学们认真听、用心记，并结合讲座内容踊跃提问，解开心中关于毒品的一些疑惑，进一步增强了识毒、防毒、抗毒的意识和能力。

学校是培养“四有”新人的地方，同时也是传播先进文化科学知识的主要场所。城西小学相关负责人表示，为了确保这一方净土，学校一直把禁毒教育作为一项常规工作。此次活动加强了对同学们的毒品预防教育，使他们了解毒品的危害，也初步掌握毒品预防的方法和技能，并更深刻地理解了“珍爱生命，远离毒品”的意义。



学生在了解毒品种类，并认真记录。

★遗失启事★

应万冬遗失温岭农商银行股金证一份，客户号：101332623196112244150，账号：701000043953989，股金证号：133178，原始股金余额：84700.00元，声明作废。

民泰银行台州分行： 金融“电桩” 为新能源企业 蓄电赋能



本报讯（记者姚天 通讯员卢媚 林圆圆）“有了你们的资金‘蓄电’，我总算能安心下订单了！我们这儿的库存也终于能续上了！”近日，台州某新能源汽车销售服务有限公司负责人邵先生长舒了一口气。

近年来，在“双碳”政策引领和市场的双重导向下，新能源汽车产业迎来了腾飞期，作为一位年轻的“85后”创业者，邵先生的企业也从5年前的举步维艰迎来了“大翻身”。“今年一个月的订单量，都能超过我三年前全年的销量了。”邵先生谈及如今的大好前景说道。然而，由于品牌厂方订单量大，各地经销商订车都要排单，交付周期较长，资金周转的“空窗期”却也一度让邵先生犯了难。“平均一个月就能卖出20辆车，但库存数量有限，如果没有充足的资金提前找厂方订货，我们的库存就接不上，没现车给客户，也会间接影响销量。”邵先生和记者说道。

在了解到邵先生的困境后，民泰银行温岭东浦支行工作人员主动上门，并由支行行长带队组建了一支“绿色金融纾困小组”实地走访。“经过前期调查评估和资料采集，我们发现邵先生作为新能源汽车经销商的融资时点存在随机性，且融资周期较短，还款来源稳定，”民泰银行温岭东浦支行相关负责人介绍，“结合这一融资特点和邵先生的实际需求，银行为其定制绿色信贷服务方案，并开通绿色通道，加快审批速度。”最终，仅仅花费了三天时间，100万元的信贷资金便成功发放到邵先生手中。“民泰银行效率这么高，真不愧是咱们温岭人自家的银行！”邵先生点赞道。

一子落，全盘活。作为实体经济的血脉，金融“动”起来，经济才能“活”起来。近年来，民泰银行台州分行为帮助我市小微企业谋求更好更快发展，通过建专班、出举措，以大方案、大行动推动稳经济系列政策大落实，不断减费让利，助企纾困。自稳经济相关举措开展以来，该行通过再融资、增贷、无还本续贷等方式，已累计为1200余户企业提供超34亿元的资金支持，切实履行了“小企业之家”的责任与担当。

城南小学 >>



学生用刨丝器进行刨萝卜。

田间地头拔萝卜 体验“食物的旅程”

本报讯（记者江潇扬/文 徐伟杰/图）“拔萝卜，拔萝卜，嘿哟嘿哟拔萝卜。”近日，城南小学田缘乡劳动实践基地里传来了学生的欢声笑语，大家种植的萝卜迎来了大丰收。当天，城南小学开展了拌萝卜沙拉、腌萝卜、包萝卜饺子等多种融合式劳动教育课程实践活动，带领学生体验农民丰收的喜悦。

期间，学生们穿梭于田间地头，忙得不亦乐乎。“平时我们都只是吃过萝卜，没有见过萝卜的生长过程。这四个月以来，我们亲眼见证了萝卜生长的过程，今天又自己动手拔萝卜，好开心！”学生陈沅好刚刚用力拔出一个大萝卜，开心地展示给同学们看。一抓、一拔、一放，同学之间互相紧密配合，不一会儿，拔下来的萝卜就已垒成了堆，大家直呼收获颇丰。在欢快的节奏中，学生体验到劳动的快乐。

不仅在拔萝卜的过程中进行劳动教育，在老师的带领下，学生们通过品尝萝卜和制作萝卜沙拉、腌萝卜等，了解萝卜的味道、用途、制作方法。副校长莫巧玲告诉记者，每学期初，城南小学都会将基地划分成30块责任田，每班承包一块责任田种植农作物。“我们发现学生就餐的时候不爱吃蔬

菜，借助实践基地，让学生们利用责任田里的蔬菜去制作食物，从而爱上这些蔬菜。”

将拔出的萝卜洗得干干净净，学生们拿起刨丝器开始刨萝卜。“刨萝卜不仅费力气，也要注意刨丝器和手的位置，不然很容易伤到手。”学生陈沅好说，自己在家经常看到外婆刨萝卜，外婆轻松的模样，导致她一直以为刨萝卜很简单，没想到这么费劲。不过，很快她就掌握了刨萝卜丝的技巧，白花花的萝卜丝在刨丝器下蠕动出来，眨眼间堆成了一座小山。

有的学生不用刨丝器，直接将萝卜劈成两半，按在砧板上切萝卜片。切好的萝卜片，放入黄瓜、青椒等作料，制成萝卜沙拉。性急的学生来不及等拌匀，就直接抓了几片萝卜生吃起来。“萝卜很脆，但是有点涩、有点辣，不是特别好吃。”满怀期待的吴韵宁大失所望，但是看到制作完成的萝卜沙拉，她又忍不住尝了一口。“沙拉的味道冲淡了萝卜的苦涩，萝卜变得甜起来了！原来萝卜也能变得这么好吃。”吴韵宁一直不喜欢吃煮熟的白萝卜，这次品尝以后，她了解到萝卜的多种做法。“回家以后，我可以和妈妈一起做萝卜沙拉，告诉妈妈我会吃萝卜了。”她说道。

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

很多疾病背后，都能找到你生活当中的坏习惯！可以对照自查！

“医生，我这个病是怎么得的啊？平时我身体挺好的啊，从来没住过院。”很多人去医院看病时，总会不自觉地问医生这样一句话。其实，哪会有突然出现的病，很多疾病背后都藏着一个或者多个持久的坏习惯而已。

01 消化性溃疡——不规律吃饭

不按时吃饭，胃酸没有及时被食物中和，高酸状态容易导致消化性溃疡出现。肠胃最怕不守时、不规律的情况。若平时都是大概晚上六七点钟吃晚饭，但某几天因为各种原因改到八九点钟才吃，过两天又提前到四五点钟吃，没几天又变成了九十点钟吃，这样就会造成胃的混乱。此时，胃液已经分泌了很多，但是胃里面却并没有食物，导致胃酸会直接侵蚀胃黏膜，时间久了，就容易引发胃溃疡。

●建议：早上7点—8点吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛；早餐与中餐以间隔 4~5 小时左右为好；晚餐时间最好放在晚上 6 点—8 点，晚上 9 点以后避免进餐。如果实在没办法按时吃，稍微晚一点，也还是要吃点容易消化的食物。

02 干眼症——总看手机、过度用眼

过度依赖手机带来的危害不容忽视。毋庸置

疑的是容易导致眼疲劳，诱发眼部疾病。手机屏比较小，手机离眼睛距离较近，使用时间过长，容易导致眼睛产生疲劳，加上因为眨眼次数减少，导致泪液大量蒸发，容易导致干眼症。

需要注意的是，除了用眼习惯不好以外，睑板腺功能不良、激素分泌异常、瞬目减少、药物使用、结缔组织病、维生素 A 缺乏症、环境因素等都是引发干眼症的病因。

●建议：一般看手机 30 分钟就需要远眺；日常可以选择多吃一些黄色蔬菜；不要在光线太强或太暗的地方玩手机；提醒自己多眨眼睛，让眼球获得滋润；眼睛疲倦时可以按摩眼眶骨以帮助泪腺的分泌；或是用一条温毛巾热敷一下眼睛，大概 5 分钟就好。

03 高血压——吃得太咸重口味

国家卫健委发布的《中国居民减盐核心信息十条》中提到，大约 50% 的高血压和 33% 的脑卒中是高盐饮食导致的，高盐（钠）饮食可导致高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松等多种疾病。减少食盐摄入是最简单的降压方法。

●建议：成人每天食盐摄入量不超过 5 克。除了家庭烹调用盐外，加工食品中的隐形盐要格外引起重视，挂面、薯片、薯条、豆制品等零食中

的钠含量不容小觑，应该少吃，而应多吃富含钾的新鲜蔬菜水果。

04 痔疮——久坐不动

久坐，且处于一个姿势，会导致肛门局部血液回流减慢，血液循环受阻，直肠部位的静脉丛易发生扩张，血液淤积，形成痔疮。久坐、熬夜、饮食不节制的人群是痔疮的高发人群。

●建议：每坐半小时站起来活动一下，运动是预防痔疮的最佳方法之一；不要憋便；便后及时清洗肛门，防止残存大便污染；忌辛辣烟酒等刺激性食物。

05 肺癌——吸烟

吸烟是导致肺癌高发的首要因素。吸烟造成的肺部问题或者其他慢性病，会在大量吸烟后的 20、30 年才显示出来。美国临床肿瘤年会强调，吸烟与小细胞肺癌、鳞癌关系密切，小细胞肺癌 95% 以上与吸烟有关。肺癌死亡的患者中，80% 以上由吸烟引起。当然，空气污染、精神因素、厨房油烟等也存在一定的影响。

●建议：戒烟，拒绝二手烟。

06 肝癌——发霉食物

上海市抗癌协会发布的《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》预防建议中，肝癌提到了防止发霉食物的摄入。在我国，肝炎是患肝癌的第一大原因，而第二大诱因黄曲霉毒素容易被忽视。

●建议：花生米有“哈喇油”味道时扔掉，因为一旦被黄曲霉毒素污染就非常难被清除；大米也建议随买随吃，不要长时间、大批量地在家储存，一旦受潮就非常容易发霉；洗完的筷子小头朝上大头朝下，让它晾干，以免潮湿发霉。

07 牙周疾病——不好好刷牙

不好好刷牙，甚至不刷牙，24 小时口腔就会附着致病性的菌斑。牙菌斑在口腔内是不断生成的，成长速度非常快，24 小时之内就可以成长为成熟的菌斑形态，也就是说，一天一夜不刷牙，在牙面上附着的菌斑就已经有致病性了。而口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与牙菌斑有关。

●建议：最好早晚各刷牙一次。正确的刷牙方式是顺着牙齿的缝隙竖着刷，或者小范围震颤刷。具体采用巴氏刷牙法，刷牙面面俱到，刷够 3 分钟。坚持刷牙也可能有牙结石，最好每年一次到正规医院做口腔检查，去除牙结石。

来源：健康时报