



火速爱心接力后续

# 爱心公益行 旧房焕新颜 是你们让我走出绝望

本报讯（记者郑灵芝/文 章毅/图）近日，市融媒体中心曾报道过《火速爱心接力后续——为陷入困境的志愿者筑爱心小屋》。火速志愿者罗良斌患上吉兰-巴雷综合征后瘫痪在床，队长王祥云迅速在队内发起救助号召。一个名为“罗良斌后援群”的微信群悄然组建，队员们积极响应出钱出力，不仅帮罗良斌从无法站立逐渐恢复到独立行走，还帮他修葺了陈旧破败的老屋。

前不久，是罗良斌康复出院的日子，也是他新生活的开始。一大早，火速志愿队的志愿者们来到温岭三星美德康复医院接他回家。只见志愿者们有序地分工忙碌着，有的在办出院手续，有的帮忙整理行李，有的扶着罗良斌上车。三个多月的康复训练，罗良斌终于踏上了回家与父亲相聚的路程。想当初我是被你们背来的，如今我可以行走自如，是你们让我从绝望中走出来……一路上，罗良斌感慨万千。



志愿者们与罗良斌父子合影。

当天上午，位于松门镇南门街罗良斌的家里热闹非凡，火速志愿队与松门义工队的志愿者们忙着为他的新家贴对联、贴窗花，志愿者们做了一桌热腾腾的饭菜庆祝罗良斌康复回家，也庆祝爱心小屋的乔迁之喜。

不久，伴随着乡亲们的声声祝福，罗良斌在家门口终于见到

房，崭新的床单和被褥对于罗良斌来说，一切都将会是崭新的。

通过松门义工队的努力与火速志愿队的捐款，大家把老志愿者罗良斌的家，打造得焕然一新。队长王祥云也希望通过志愿者们的努力，能让罗良斌重新对生活充满希望，提起信心。

当天中午，罗良斌看着整洁敞亮的新家，一桌丰盛的菜肴，一群忙碌得满头大汗、又个个喜笑颜开的志愿者，感动不已。他不善言辞，坐在饭桌前，一个劲地说着“谢谢、谢谢”。

在火速志愿者们的踊跃捐款带领下，最终为罗良斌筹集善款8万元。如果没有火速志愿队帮忙的话，我下半辈子可能要躺在床上过日子了，真的特别感谢。罗良斌说，千言万语只有一句感谢。他表示，他会继续坚持做志愿者，将爱心传递下去。

点点微光聚成一束光，公益的道路坚定不移，这束光将会照耀在更多人的身上。

各个洞壁上，都贴有消防安全、防空减灾等宣传板。

市发改局国防建设发展科相关负责人告诉记者，开放前，该局便落实专人对县后山防空洞的电气线路、照明设备、供水设施等进行了全面检修，并添置了座椅、药品、矿泉水等物品。开放期间，我们还会安排专人进行现场管理，为市民提供安全舒适的避暑纳凉场所。该负责人说道。

县后山防空洞面积约2100平方米，内部可容纳200人避暑纳凉，洞内温度比室外温度低10℃左右，是夏天避暑纳凉的好去处。这里宽敞凉爽，还很安静，洞内温度长期维持在20℃左右，是绝佳的纳凉点。

我们家就在附近，平时在家午睡一会儿，就会来这里，又天然又清凉，比空调舒服多了。住在附近的阿公阿婆们告诉记者。

记者沿防空洞向内走了大约四五十米，就到了走廊尽头，这里又是一处休憩场所。环顾四周，防空洞内不仅配置了座椅、茶水、象棋等休闲物品，还配备了应急药箱，里面装有藿香正气水等防暑降温药品。在入口的

人防纳凉点的温度与外界有一定差别，记者提醒，前去纳凉的市民最好多带一件衣服，以免受凉感冒。患有风湿病的老人、体弱病人、孕妇、婴儿应谨慎入内。

## 来乘凉吧，县后山防空洞纳凉约起

本报讯（记者姚天文/图）

近日，我市高温天气持续，气温不断攀升，市民纷纷开始寻找避暑地来躲避桑拿天，人防纳凉点成为大家消夏的好去处。记者从市发改局了解到，我市县后山防空洞已于7月3日正式开放。

7月3日14时许，记者探访县后山防空洞，刚走进该纳凉点，就明显感受到一阵凉意来袭，温度要比地面上低很多，体感温度在24℃到26℃之间，与室外热浪滚滚相比，仿若置身于天然大冰箱。现场，不少老人坐在椅子上纳凉、打牌。

我们家就在附近，平时在家午睡一会儿，就会来这里，又天然又清凉，比空调舒服多了。住在附近的阿公阿婆们告诉记者。

记者沿防空洞向内走了大约四五十米，就到了走廊尽头，这里又是一处休憩场所。环顾四周，防空洞内不仅配置了座椅、茶水、象棋等休闲物品，还配备了应急药箱，里面装有藿香正气水等防暑降温药品。在入口的



防空洞内配置了座椅、茶水、象棋等休闲物品。

## 女孩脚卡进单车，消防员暖心救援

本报讯（记者郑灵芝 通讯员陈星星）近日，市消防救援大队接到报警称，太平街道东辉小区某幢某单元一女童骑单车时不慎脚卡进单车里，急需救援。

消防员到达现场后，发现女童的脚卡入踏板传动轴与车

身之间，脚踝至小腿部分被卡牢，皮肤被压出了勒痕，稍有破皮。

小朋友，别怕，我们是消防员叔叔，马上就出来了。小朋友很勇敢的。快了，快了，没事，不要怕。救援过程中，女孩由于紧张和害怕，情

绪一度不稳定，不停地哭泣。消防员一边安抚女童，一边立即展开救援。消防员通过液压剪扩钳撑开踏板传动轴与车身之间的空隙。经过5分钟左右的细心操作，女童成功脱困。

消防部门提醒，儿童活泼好动，对小缝隙、小孔洞比较

好奇，很容易将头或脚卡在小洞或者小缝隙中。尤其是暑假期间，家长务必要注意看护，做好对孩子的安全教育和警示。被卡后，千万不要盲目生拉硬拽，以免造成二次伤害。如遇紧急情况，要及时拨打119求助。

## 如此投标，罚！

记者 赵云  
通讯员 陈雅雪 王爱萍

日前，市综合行政执法局对4家公司分别作出罚款5165元的行政处罚，案由是串通投标。

近年来，随着电子招投标、不见面开标等一系列优化营商环境的措施出台，一些潜在投标人相互串通、围标行为严重扰乱了招投标活动的正常秩序，破坏公平竞争。

为进一步优化招投标营商环境，规范市场秩序，市综合行政执法局聚焦工程建设领域突出问题，严格查处违法犯规行为。

### 4家公司串通投标

1月6日，温岭市石桥头镇下宅金村疗愈花园工程开标。在评标过程中，评标委员会发现4家投标公司的投标文件有相互混装的情况。

其中，浙江兴某建筑有限公司资格标中出现浙江利某建筑有限公司（现浙江伊某建设有限公司）的资格标中的证书及投标保

证保险单，杭州浩某建设有限公司资格标中出现浙江兴某建筑有限公司、浙江利某建筑有限公司的资格标中的证书及投标保证金单，杭州天某建设有限公司资格标中出现浙江利某建筑有限公司的资格标中的证书及投标保证金单。

依据招标文件规定，评标委员会否决了上述4家单位的投标。之后，评标委员会将该情况反映给住建部门。3月中旬，住建部门将涉案证据移送市综合行政执法局。3月下旬，市综合行政执法局对4家公司进行立案调查。

经查明，4家公司参加石桥头镇下宅金村疗愈花园工程项目的投标，4家公司的投标文件均由浙江伊某建设有限公司（原浙江利某建筑有限公司）的资料员杨某在城西街道上林路的临时办公点的电脑上编制和投递。

杨某组织4家公司参与本次投标，4家公司口头协议，不论谁中标，都会根据实际情况优先给其中一家公司进行项目实施。执法人员称。

《中华人民共和国招标投标法实施条例》规定，投标人之间

协商投标报价等投标文件的实质性内容，属于投标人相互串通投标；投标人未中标的，对单位的罚款金额按照招标项目合同金额依照《招标投标法》规定的比例计算。

鉴于当事人主动承认违法行为主观恶意，积极配合调查询问，且该项目中标金额为86万余元，市综合行政执法局最终对4家涉案公司作出如上处罚。

### 弄虚作假报价竞标

去年12月上旬，市综合行政执法局收到住建部门的涉案证据移送函，称两家公司涉嫌串通投标。

去年11月，两家公司参加某工程项目的公开招标。评标委员会发现，两家公司委托协议书中注册造价工程师均为郑某，造价师均为胡某，均委托同一单位（个人）编制或提供投标咨询服务。据此，评标委员会对两家公司投标文件予以否决。

市综合行政执法局对此事进行立案调查。经查明，去年9月，新疆某建设公司在另一建设

项目招投标中与广东某工程咨询公司进行过一次合作，委托对方编制工程预算清单，具体人员为注册造价工程师郑某及造价师胡某。合作后，新疆某建设公司留存了广东某工程咨询公司的协议书模板、相关印章及造价人员资质的彩色扫描件。

去年11月，新疆某建设公司参与涉案工程项目的公开招标，在制作电子标书时，未经确认便根据9月合作时留存的协议书模板、印章及造价人员资质制作了电子标书。

同时，江西某建设有限公司与广东某工程咨询公司签订了造价咨询委托协议书，委托乙方编制涉案工程项目的工程预算清单，具体人员为注册造价工程师郑某及造价师胡某。

根据调查取证结果，两家公司串通投标行为不成立，新疆某建设公司存在以其他方式弄虚作假报价竞标的行为。

该项目中标金额2834万余元，市综合行政执法局结合住建事项自由裁量，对新疆某建设公司作出处中标项目金额千分之五的罚款，计14万余元。

### 松门镇中心小学

## 分享教育经验 做智慧型教师

本报讯（记者彭佳妮）7月3日，一场以“学做智慧老师”为主题的班主任培训沙龙活动在松门镇中心小学如期举行。校方还为这次沙龙起了一个浪漫的名字——“奔赴山海 仰望星空”，希望老师们能够眼有星辰大海，保持初心，不负热爱，在教学育人的过程中变得更有智慧。

以前，车马很慢，书信很远。上班路上，我们会在乡间小路上骑行，大自然就是最好的课堂，那时候教学很纯粹，也很简单。老师们在回忆过去时也感慨道，其实教育也不怕慢。大家一致认为，要给学生自由感、安全感，让他们有更多的成长空间和时间。不怕慢的教育理念也得到了沙龙活动指导老师林海津的认可。

林海津是温州市百里路小学高级教师、浙江省十佳智慧班主任。为了更新引导班主任教师队

伍的思想观念和教育观念，逐步实现从经验型向智慧型转变，松门镇中心小学邀请林海津指导班主任工作。活动中，林海津跟大家分享了《基于新课程标准的课堂学习任务群设计与实施》《双减之下：学习常规的老话新说》两个课题。听完她的分享后，参加培训的班主任老师林海红说：

每一次和林老师相遇，总能感受到她身上满满的正能量，以及源自心底对学生的爱与关怀。我们要向她学习，用睿智、爱心、童心给孩子们一间爱的教室。

据悉，这也是松门镇中心小学举行的第六届班主任沙龙活动。活动还成立了“37℃教室”教共体，旨在通过结对帮扶的形式，促进松门镇中心小学班主任教师队伍的管理能力提升，更加有效地践行“以温情呵护学生，用策略促进学生自主成长”的教育理念。

## 科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

## 如果你常看手机或电脑 吃这3种食物对眼睛好

现代社会，人们对手机、电脑等电子屏幕的时间越来越长，随之加重的是视疲劳程度。视疲劳的直接影响之一是近视，此外，视疲劳也会加速眼睛老化。除注意用眼卫生外，常吃以下食物也能改善视疲劳，保护眼睛。

### 猪肝：补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说，更应该吃些含维生素A多的食物。成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天，女性700微克RAE/天。

维生素A的食物来源有两类：一是植物性的，二是动物性的。在植物性食物中，绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多，进入体内后会转化成维生素A。

而在动物性食物中，动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高，是维生素A的良好来源。

猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天，含量非常丰富。不过要注意，它的嘌呤和胆固醇含量也比较高。在食用量上，对于动物内脏，没有忌口的一般成人每月食用2~3次，每次25克（生重）左右即可。

### 小麦胚芽：补充维生素B1

维生素B1是视觉神经的营养来源之一，维生素B1不足，眼睛容易疲劳。此外，现在很多人喜欢吃甜食，过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素

B1，也会导致视力下降。

维生素B1的食物来源非常丰富，粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉以及蛋类都是良好的来源。其中，谷类胚芽中含量最高，如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。食用小麦胚芽，可以在煮好的粥或米饭中趁热加入，焖3~5分钟即可，或做面食时加入。

### 猕猴桃：补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一，摄入充足的维生素C，有助于延缓眼睛老花和衰老，缓

解视疲劳。

刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西兰花、菜花等都含有丰富的维生素C。

这里给大家推荐基本上四季都能买到、且比较方便食用的猕猴桃，它的维生素C含量高达62毫克/100克。吃一个普通大小的猕猴桃，可以满足一天维生素C需要量的1/2。

吃的时候注意，由于猕猴桃容易刺激肠胃，因此，不建议空腹吃，最好放在两餐之间，且每天不要超过3个。

来源：科普中国