



箬横中学跆拳道队健儿 大展拳脚 斩获学青会1金1铜



蔡林奕（红方）、陈熙敏（蓝方）比赛现场。（图片由箬横中学提供）

本报讯（通讯员江文辉）日前，第一届全国学生（青年）运动会跆拳道比赛在广西壮族自治区南宁市落下帷幕，从箬横中学跆拳道基地走出的小将蔡林奕、陈熙敏 大展拳脚、过关斩将，分夺1金1铜。其中蔡林奕夺得女子53公斤级第一名，并晋升至国家级运动健将行列；陈熙敏则夺得女子62公斤级第三名。

第一届全国学生（青年）运动会，简称“学青会”，由教育部、体育总局、共青团中央共同主办，其前身是创办于2013年的全国青年运动会和2014年的全国学生运动会，被誉为全国青年运动会和全国学生运动会的“精装修”，也是我国青少年体育事业阵营里最高规格的赛事之一。

这次赛事，堪称国内青少年跆拳道领域的“华山论剑”，共有50多个代表队、193名青少年选手参赛。箬横中学跆拳道队教练张玲江说，蔡林奕、陈熙敏在省队期间积极备战，两次预赛中她们的表现都很不错，均以预赛第一名进入决赛。略为可惜的是，陈熙敏在决赛时没有调整到最佳状态，未能摘银。

相较之下，蔡林奕则充分展示出临场不惧、过招不躁、善寻反击之机的精神面貌。特别是在决赛时，她的比分一度落后，但仍能保持心态平和，找准对手

破绽，实现了稳扎稳打、追分反超的目标，最终夺得冠军。张玲江欣慰地说。

谈及本次夺冠，蔡林奕的激动之情溢于言表。她表示，这次学青会，让她感受到高手过招、招招在技的重要性，是对她多年

来坚持跆拳道训练的一次综合检验。站在领奖台上，我非常兴奋，也很自豪。在此，我很感谢团队和家人的支持，更感激教练的精心培养。我会继续在跆拳道事业上走下去，在更高的平台上展示自己，为家乡添彩、为祖国争光。蔡林奕表示。

2008年，温岭市级跆拳道训练基地正式设立在箬横中学，并于2010年升格为台州市级跆拳道训练基地，2017年再次升格，成为目前浙江省唯一一家省级跆拳道训练基地。基地创办至今，多次创下优异成绩，成为深化体教融合的典范，已为上级运动队、高校输送了50多名跆拳道运动健儿；跆拳道队获得近60枚国家级比赛奖牌，获得500多枚省级比赛奖牌，先后被评为“浙江省体育特色学校”“浙江省阳光体育后备人才基地”。其中，在去年举行的浙江省第十七届运动会寿仙谷杯跆拳道甲乙组比赛中，该校跆拳道队的健儿们斩获5金7银1铜，创下基地历届省赛最佳成绩。

临时停车场暖心一幕 近300位市民排长队献热血



本报讯（通讯员张鲜红）医生，我能不能插个队，等会儿还要赶去开会呢。日前，位于太平街道人民东路的临时停车场内，市民赵先生拿着献血单，正焦急地请医生让他走个后门。

当天上午，太平街道组织开展了无偿献血活动，令工作人员没想到的是，8时30分开始的无偿献血活动，8时不到就排起了几十米长的队伍。匆匆赶到的工作人员急忙支起桌子，与随后赶到的医务人员一起开始做献血前的准备工作。

在工作人员的指引下，大家有序地进行排队登记、测量血压、验血，确定符合献血标准后，再前往献血车内排队等待。看到市民排起这么长的队伍，太平街道工作人员欣慰地说：幸好我们把献血点安排在了空旷的停车场，不然根本排不下这么多人！

前来献血的市民中，既有献了上万CC的献血达人，也有初次献血的新手，不少市民专门请假过来，希望用自己的热血

来帮助更多有需要的人。今年只有25岁的三星社区居民陈辉辉已有6年献血历史，看到社区发出的无偿献血通知后，他便和同事一起请了半天假赶来献血。这次，他俩都献了400CC血液。看着自己滚烫的血液涓涓流进献血袋，陈辉辉脸上满是骄傲，他说自己第一次献血是在高中毕业那一年，从那以后便每年都坚持献两次血，至今为止已经献了4800CC，以后还会继续坚持。

陈静是一名刚参加工作的大学毕业生，看到同事来献血，她也跟着过来。第一次看到这么粗的采血针头，陈静有些紧张，但在医务人员安抚下，逐渐放松下来，脸上也露出了微笑，这次她献了200CC的血液。献血没有想象中这么可怕，如果身体允许，以后我每年都要坚持献血。陈静表示。

这么多市民前来献血，最忙的要数工作人员和医务人员了，他们从早上8时一直忙到下午2时，才吃上午饭。当天，有近300位市民前来参加无偿献血，经过严格筛选，最终190位市民献血成功，总献血量达到7.14万CC，这也是太平街道近几年来组织无偿献血活动中献血量最多的一天。

来坚持跆拳道训练的一次综合检验。站在领奖台上，我非常兴奋，也很自豪。在此，我很感谢团队和家人的支持，更感激教练的精心培养。我会继续在跆拳道事业上走下去，在更高的平台上展示自己，为家乡添彩、为祖国争光。蔡林奕表示。

2008年，温岭市级跆拳道训练基地正式设立在箬横中学，并于2010年升格为台州市级跆拳道训练基地，2017年再次升格，成为目前浙江省唯一一家省级跆拳道训练基地。基地创办至今，多次创下优异成绩，成为深化体教融合的典范，已为上级运动队、高校输送了50多名跆拳道运动健儿；跆拳道队获得近60枚国家级比赛奖牌，获得500多枚省级比赛奖牌，先后被评为“浙江省体育特色学校”“浙江省阳光体育后备人才基地”。其中，在去年举行的浙江省第十七届运动会寿仙谷杯跆拳道甲乙组比赛中，该校跆拳道队的健儿们斩获5金7银1铜，创下基地历届省赛最佳成绩。

谈及本次夺冠，蔡林奕的激动之情溢于言表。她表示，这次学青会，让她感受到高手过招、招招在技的重要性，是对她多年

沉迷网络赌博 竟从亲戚公司挪用79万元

本报讯（记者赵云）判处有期徒刑1年8个月，缓刑2年，并处罚金5万元！随着法槌敲下，郭某为其职务侵占行为付出了沉重代价。

郭某是名80后，在亲戚家的卫浴公司里担任销售员。去年下半年，卫浴公司和郭某对账时，发现很多账目对不上，缺口有几十万元。这是怎么回事？见瞒不过，郭某坦言，她将收取的客户货款用于网络赌博了。原来，郭某公司促销，付清全款或早日下定有优惠等名义，向多名客户收取货款。这些货款，她没有交到公司账户，而是挪用去赌博。

我看别人在赌，也跟着赌。郭某称，后来输得越来越多，就想到用货款搏一搏，却越输越多。东窗事发后，亲戚没有选择报警，而是让郭某戒掉赌

博，并分期偿还挪用的货款。然而，郭某表面上应承着，实际却没放在心上，仍在继续挪用。今年年初，亲戚选择报警，3月13日，郭某被警方传唤到案。

经查明，2021年3月至2023年1月，郭某共收取客户客户79万余元货款用于网络赌博。5月下旬，卫浴公司与郭某及其家属达成分期还款协议，并对郭某表示谅解。截至9月下旬，郭某及其家属已按约偿还卫浴公司48万元。

日前，市人民法院开庭审理了此案，郭某的亲戚参加诉讼，当庭向法官求情，希望能再给郭某一次改过自新的机会。法院审理后认为，郭某身为公司工作人员，将公司财物非法占为己有，数额较大，其行为已构成职务侵占罪。综合全案犯罪事实及量刑情节，决定对郭某依法予以从轻处罚并适用缓刑。

来坚持跆拳道训练的一次综合检验。站在领奖台上，我非常兴奋，也很自豪。在此，我很感谢团队和家人的支持，更感激教练的精心培养。我会继续在跆拳道事业上走下去，在更高的平台上展示自己，为家乡添彩、为祖国争光。蔡林奕表示。

2008年，温岭市级跆拳道训练基地正式设立在箬横中学，并于2010年升格为台州市级跆拳道训练基地，2017年再次升格，成为目前浙江省唯一一家省级跆拳道训练基地。基地创办至今，多次创下优异成绩，成为深化体教融合的典范，已为上级运动队、高校输送了50多名跆拳道运动健儿；跆拳道队获得近60枚国家级比赛奖牌，获得500多枚省级比赛奖牌，先后被评为“浙江省体育特色学校”“浙江省阳光体育后备人才基地”。其中，在去年举行的浙江省第十七届运动会寿仙谷杯跆拳道甲乙组比赛中，该校跆拳道队的健儿们斩获5金7银1铜，创下基地历届省赛最佳成绩。

谈及本次夺冠，蔡林奕的激动之情溢于言表。她表示，这次学青会，让她感受到高手过招、招招在技的重要性，是对她多年

来坚持跆拳道训练的一次综合检验。站在领奖台上，我非常兴奋，也很自豪。在此，我很感谢团队和家人的支持，更感激教练的精心培养。我会继续在跆拳道事业上走下去，在更高的平台上展示自己，为家乡添彩、为祖国争光。蔡林奕表示。

2008年，温岭市级跆拳道训练基地正式设立在箬横中学，并于2010年升格为台州市级跆拳道训练基地，2017年再次升格，成为目前浙江省唯一一家省级跆拳道训练基地。基地创办至今，多次创下优异成绩，成为深化体教融合的典范，已为上级运动队、高校输送了50多名跆拳道运动健儿；跆拳道队获得近60枚国家级比赛奖牌，获得500多枚省级比赛奖牌，先后被评为“浙江省体育特色学校”“浙江省阳光体育后备人才基地”。其中，在去年举行的浙江省第十七届运动会寿仙谷杯跆拳道甲乙组比赛中，该校跆拳道队的健儿们斩获5金7银1铜，创下基地历届省赛最佳成绩。

谈及本次夺冠，蔡林奕的激动之情溢于言表。她表示，这次学青会，让她感受到高手过招、招招在技的重要性，是对她多年

来坚持跆拳道训练的一次综合检验。站在领奖台上，我非常兴奋，也很自豪。在此，我很感谢团队和家人的支持，更感激教练的精心培养。我会继续在跆拳道事业上走下去，在更高的平台上展示自己，为家乡添彩、为祖国争光。蔡林奕表示。

2008年，温岭市级跆拳道训练基地正式设立在箬横中学，并于2010年升格为台州市级跆拳道训练基地，2017年再次升格，成为目前浙江省唯一一家省级跆拳道训练基地。基地创办至今，多次创下优异成绩，成为深化体教融合的典范，已为上级运动队、高校输送了50多名跆拳道运动健儿；跆拳道队获得近60枚国家级比赛奖牌，获得500多枚省级比赛奖牌，先后被评为“浙江省体育特色学校”“浙江省阳光体育后备人才基地”。其中，在去年举行的浙江省第十七届运动会寿仙谷杯跆拳道甲乙组比赛中，该校跆拳道队的健儿们斩获5金7银1铜，创下基地历届省赛最佳成绩。

金秋时节 1.1万亩果蔗迎来丰收季



果农正在搬运甘蔗。

本报讯（通讯员林绍禹文/图）金秋时节，硕果累累。又到果蔗采收时，田野上呈现一派热火朝天的劳动景象，让果农们品尝到丰产又丰收的甘甜。

11月5日，在新河镇放眼远眺，映入眼帘的是连片成熟的果蔗。田野里处处散发出淡淡的甘甜清香；去皮咬上一口，汁水直灌肚子，甜到心底。

在南鉴村果农陈云琴家附近，她趁着晴好天气，开始组织人力采收果蔗。陈云琴的这片果蔗林有五六亩，在今年3月通过地膜覆盖进行种植，历经深耕、垄土、播种等环节，加强田间管理，到10月开始上市。为了

提高果蔗的品质，她将亩种植量控制在2800株，比一般的农户要少500株左右。

我们种植的果蔗株高可达3米多，蔗体更圆润饱满，品质上乘，价格自然也节节拔高。陈云琴说，今年的果蔗很直，品质极好，批发价能达到5.2元一株，一亩田收入大约在1.5万元，这样的价格让她很是满意。

果蔗是温岭农民增收致富的优质农业，主要集中在新河、泽国、松门、箬横等地。近年来，当地农林部门也因势利导，采取党支部+基地+订单的形式，由党员农技人员下田头指导，使新技术、新品种、新农技得到

全面推广，打响温岭果蔗的品牌，逐步形成适度规模种植，深受各地消费者喜爱，吸引客商纷纷到田间收购，让农户在家门口就可以销售一空。

我原来是种植果蔗的，现在在改行当经销商了。正在田头收购果蔗的林歪妹说，温岭果蔗糖度高，外地市场走俏。现在批发的果蔗主要卖到嘉兴、平湖、海宁、苏州等地，市场行情今年最好。这几年，每年他经销的果蔗达1000余亩。作为全国果蔗之乡，我市今年的种植面积达到1.1万亩，亩均收入在万余元，能带动3000余名农民增收致富，助力乡村振兴。

平安三率 宣传活动上街头



日前，石桥镇镇平安法治办联合派出所、城南交警中队开展了平安三率宣传活动。活动期间，网格员和交警还为车主分发安全头盔、反光衣等，并提醒他们遵守交通法规，确保道路交通安全、有序、畅通。此次活动共发放各类宣传材料3000余份、平安三率宣传小礼品500余份。

通讯员 蒋友彬

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

这些神奇的中医特色疗法 你知道多少？

中医学是中国古代科学的瑰宝。中医外治法是中医学独特的、行之有效的治疗方法，包括推拿、拔罐、艾灸等。中南大学湘雅三医院中医科主任肖岚在接受人民网记者采访时表示，中医外治法在疾病防治、日常健康养护中发挥着重要作用，具有作用直接、使用安全、方便快捷等特点，覆盖全身性疾病防治，越来越受到大众的信赖。

推拿

推拿以中医经络理论为指导，用手作用于人体表的特定部位，来调节机体生理、病理状况，达到防病治病的目的。推拿能很好地松懈筋

骨、消除疲劳，除治疗外科疾病外，还可治疗内科疾病，对于慢性疾病、功能性疾病、发育性疾病也具有疗效。建议饭后1小时再进行推拿。同时，人在过饿、过累或睡眠不佳等情况下，可能会出现晕推症状，比如头晕、胸闷、心跳加快等。

拔罐

拔罐是一种古老的中医治疗方式。通过在皮肤上放置玻璃杯或其他容器并抽出空气，形成负压，把闭阻在身体内的寒、湿、瘀血等通过出痧的方式促其排出体外，从而达到治疗或保健的目的。拔罐有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、祛

风散寒等作用，一般用于颈肩腰背腿痛、伤风感冒、头痛、咳嗽、胃脘痛、腹痛等。拔罐虽然好，但也不是人人适合，比如皮肤破损者、血小板减少的患者，体质太虚弱的老年人和孕妇的腹部、腰部等，都不宜拔罐。

艾灸

艾灸是中国传统灸法的一种，利用点燃的艾条、艾柱产生的艾热刺激体表穴位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理功能。艾灸能够通过特定穴位的温热作用，产生温通经络、活血止痛、扶正祛邪的功效，提高人体的免疫力。值得注意的是，艾灸温热，对于

心肝火旺、阴虚内热等人群，需辨证使用，或咨询中医师。

耳穴压豆

耳穴压豆是把中药王不留行籽贴在耳穴处，通过适度揉、按、捏、压，产生热、麻、胀、痛等刺激感应，借助经络传导，达到防治疾病的目的。耳穴与内脏关系密切，通过耳穴与全身经络的联系，调整脏腑的功能活动，从而达到健脾祛湿清热、养血活血之效，方便易行，适合长期施用。耳穴压豆尤其对各种痛症、焦虑紧张、失眠、疲劳、便秘等有明显的疗效。

来源：科普中国