



老年健康促进行动

共赴一场温情满溢的文化盛宴

敬老月·温岭老年文艺晚会精彩上演



(图片由受访单位提供)

本报讯（记者朱丹君）莫道桑榆晚，为霞尚满天。11月18日晚，由市卫生健康局、市老龄工作服务中心主办，中共温岭市委老干部局、温岭电台FM103.6协办的《岁月如歌 共述芳华 敬老月·温岭老年文艺晚会》在新天地圆满结束。此次晚会节目丰富、精彩纷呈，包括歌舞、戏曲、走秀、相声、乐器演奏等。当天晚上，掌上温岭App同步直播了本次文艺晚会，共吸引16.38万人在线观看。

本次晚会在舞蹈《辉煌中国梦》中拉开序幕。第一篇章，柔力球表演、走秀、相声、民乐合奏等节目轮番上演。第二篇章，以非洲鼓、太极、越剧、小提琴演奏等形式，让观众感受到老年人的多才多艺。第三篇章，激情的舞蹈、婉转的歌曲，以及动听的葫芦丝、电吹管演奏，生动展现了老年朋友们对积极向上的生活态度。

以前，我是坐在台下看别人表

演，今天是别人看我表演，感觉很过瘾。来自大溪镇的林阿姨，参加舞蹈队活动有三年，平时在家照顾孙儿，业余时间热衷于广场舞、腰鼓等，跳舞好，既可以锻炼身体，还可以愉悦心情。

是的，多跳跳，我的颈椎病、肩周炎都好了。来自泽国镇的钟阿姨，同样喜欢跳舞。化了妆、穿上漂亮的舞蹈服，钟阿姨浑身散发出一种自信、迷人的光彩。钟阿姨说，她年轻时为生计奔波，根本没时间去追求自己的兴趣爱好，现在跟姐妹们一起唱唱跳跳，日子过得越来越美。此次，她和姐妹们一起坐轻轨来参加演出，觉得出行很方便，还感受到了城市日新月异的变化。

打着红色的领带、穿着得体的西装，来自老年大学的爷爷们在人群中显得倍儿帅。此次演出，我们中年龄最大的78岁，最小的57岁。管立元老师告诉记者，平时他们经常聚在一起

排练、演出，此次带来的是有中国小夜曲之称的民乐合奏《梁祝》。

这次表演舞台很大，来的观众也多。陈伶新老人说，之前他们参加了银泰城的选拔赛，在众多节目中脱颖而出。当日下午，老人们冒着寒风认真地彩排，一个个精神抖擞。他们身上的那股认真劲，令人肃然起敬。

晚会现场还设置了三轮抽奖环节。大奖是价值1580元的德克净水器。此外，还有牙博士电动牙刷、铁枫堂铁皮石斛西洋参颗粒、正骨堂体验券等，奖品十分丰厚。观众一边欣赏老年人带来的精彩演出，还有机会抱回大奖，观众席上不时传来阵阵掌声与欢笑声。

此次敬老月·温岭老年文艺晚会活动，让老年群众享受到丰盛的文艺大餐，感受到多方汇聚的敬老之情，同时助力老年人实现老有所学、老有所乐、老有所为，在社会

上大力营造敬老、爱老、助老的氛围。

此次活动由温岭牙博士口腔冠名，并得到了温岭爱尔眼科医院、瑞人堂、德克净水器温岭旗舰店、董氏正骨堂、城南王味和的大力支持，共同推动老年公益事业的发展。

据悉，本次文艺晚会的节目视频，还上传至掌上温岭App的活动专栏展播宣传，并进行为期5天的最美夕阳红称号评比。最终票数排名前三的节目，还可获得温岭牙博士口腔价值3000元的看牙基金。参与投票也有许多好礼相送，请各位市民到掌上温岭App为喜爱的节目多多助力。

扫描二维码
参与投票抽奖

退休老记汇编温岭教育新闻选
捐赠档案馆图书馆
作史料保存

本报讯（记者黄晓慧）最近，温岭市市委报道组退休干部金宗炳将他从1985年至2023年间撰写的温岭教育相关新闻作品汇编为《温岭教育新闻集（1985-2023）》，将两本书稿及电子版捐赠给了温岭市档案馆，并向温岭图书馆也捐赠了一份电子版。

1977年8月起，金宗炳先后在沙山中学、青屿中学、马公中学、温西中学任教语文。1988年12月，他调入温岭县委报道组专职从事新闻报道工作，兼《台州日报》温岭记者站站长，专职从事新闻工作20多年。

今年国庆前夕，温岭市职业技术学校领导邀请金宗炳总编该校校志。当他校对完校志初稿时，突发念头：何不将自己近40年来写的温岭教育新闻报道汇编成册，把温岭这段教育历史文化留传给后人？经过日夜整理编辑，他终于编成46万多字的新闻作品集，形成了《温岭教育新闻集》书稿。

温岭是个出新闻的地方，尤其是改革开放后，温岭的教育新闻

层出不穷，有些新闻在全国引起了巨大反响。如温岭的集资办教育一事，曾轰动全国。我写的通讯《涓涓流苏寄深情》登上了《人民日报》显要位置，不少在京的温岭专家看到报道后，纷纷给故乡捐款办学。

在前言中，金宗炳感慨温岭教师感人的事迹太多太多了：《他教学生打开数学迷宫》的陈跃敏、《母爱无价》的应丽君、《红领巾里老顽童》的俞明德、《一把金钥匙》的徐明华、《浙南徐霞客》的钟云华都值得大书特书，从平凡中见伟大。

过时的报道，也许没有多少人会记得，但被报道的对象一定会记得。岁月无情，大浪淘沙，留下来的全是金子。从旧报纸堆里抄回来的旧新闻，我觉得像闪光的金子。但愿这部自以为金子般的新闻集，能引起读者的美好回忆，激起读者对中国共产党的感激之情。

书稿编成后，金宗炳先打印了几本，并将其中两本捐赠给温岭市档案馆保存，并将书稿电子版捐给档案馆和图书馆保存。

超声医学科特需门诊开诊
一站式解决
超声检查烦恼

本报讯（记者朱丹君 通讯员程妮娜）想找个B超专家看看，有没有甲状腺、乳腺结节；有疑难病例需要会诊，却不愿意长时间等待。好消息！近日，记者从浙江省肿瘤医院台州院区了解到，医院新开设超声医学科特需门诊，由超声医学科专家轮流坐诊，让有需要的患者少跑路、少等待，一站式享受到高质量的超声诊断服务。

周一上午，超声医学科刘晓芳主任医师，周二上午，介入与微创外科王一凡副主任医师，周三上午，超声介入科郑昌富副主任医师，分别在超声医学科

特需门诊坐诊，为患者提供专业的超声检查及超声介入治疗。有需要的市民，可关注医院微信公众号或下载健康台州App进行预约。

可能有市民不了解，超声医学科特需门诊能为患者提供哪些便利？据医院介绍，出诊专科医师在该专业领域经验丰富，能提供专业诊断、报告解读及超声介入治疗意见；超声专科医师定期出诊，方便患者合理安排就诊时间。

周一上午，超声医学科刘晓芳主任医师，周二上午，介入与微创外科王一凡副主任医师，周三上午，超声介入科郑昌富副主任医师，分别在超声医学科

党员支农到田头



近日，大溪镇党员志愿者来到油屿村，向种植户宣传粮食补助政策，并开展送政策、送技术、送服务活动，助力增产增收。

记者 周学军 通讯员 杨鹏摄

野外课堂 在季节轮换中邂逅自然美景

本报讯（通讯员张鲜红）老师，这是什么果实？那个像手掌一样的落叶是什么呢？11月20日，在市区湖心公园，一群萌娃正围着老师问个不停，这是太平街道三星幼儿园四季野外课堂中的一课。

此次野外课堂的主题是识秋天、找秋天、品秋天。上午8时，小朋友们就带着野外课堂所需的垫子、画布、画笔、调色板、贴画板等工具，排着队伍向目的地湖心公园出发。野外课堂对于三星幼儿园的小朋友们来说是非常熟悉了，每个季节，园区都会组织一至两次野外课堂，把大家带到野外上去课。

像以往的野外课堂一样，这节课也安排得满满当当。老师首先向小朋友们介绍秋天的季节特点，然后带领大家一起寻找秋天。

期间，老师一边带领小朋友们捡拾落叶，一边告诉他们落叶的名称以及生长特性等，然后与大家一起把捡回来的树叶做成创意树叶贴画。在小朋友们天马行空般的想象力下，树叶房子、树叶公鸡、树叶小船一幅幅色彩艳丽、充满创意的树叶贴画做好了。

野外课堂让孩子们收获满满。每次把课堂搬到野外，都可以学到不少知识，现在我知道了银杏树一年四季的变化，也知道了枫树的叶子秋天要变红。一名小朋友这样说道。

幼儿园相关负责人介绍，虽然幼儿教科书上设置了关于季节的课程，但很多知识是课堂上学不到的，把课堂搬到野外，带领孩子们走进大自然，可以让孩子们零距离感受季节轮换，感受大自然不一样的美景。

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

一入秋就猛掉发 撤退的发际线还有救吗？

入秋后，不少人发现自己的头发掉得更厉害了，这是怎么回事呢？脱发也挑季节吗？什么情况才算真正意义上的脱发，每天掉多少头发尚属于正常范围？今天，皮肤科医生教大家如何调节头顶焦虑。

秋季掉头发是有点道理的

从日常皮肤科门诊就诊的脱发患者数量来看，脱发没有特别明确的季节性。

不过，曾经有一项对健康人群的头皮毛囊的研究表明，在健康人群中，处于休止期毛发的比例在7月份会达到全年中的一个小高峰。这部分处于休止期的毛发在休止期结束（2-3个月后）会脱落，按时间推算，正好是到了秋季。

所以，一部分人秋季脱发加重，可能是一个正常的生理现象。

每天掉发100根不算啥

脱发是指头发脱落的过程和症状，头皮毛囊存在正常周期，包括生长期（2-8年）、退行期（2-8周）、休止期（2-3个月）和脱出期。所

以，一定程度的脱发是正常生理过程。

我们日常所关注的脱发通常指的是异常性的脱发。异常性的脱发有不同类型，例如斑秃、雄激素性脱发和休止期脱发等。

每天脱发100根，算多吗？脱发临床分级量表将脱发的数量分为6个等级，1级为10根毛发/日，2级为50根毛发/日，3级为100根毛发/日，4级为200根毛发/日，5级为400根毛发/日，6级为750根毛发/日。1-3级的脱发是正常程度的，如果达到4级以上，甚至到了5级、6级，这时会认为是脱发过多。

所以，每日脱发量平均100根以内为正常程度，不用过度担忧。如果每日脱发量平均超过200根，需要注意可能存在脱发过多。

这才是脱发的主要原因

不同类型的脱发病因不同，其中，雄激素性

脱发的发病率最高。

雄激素性脱发其表现为缓慢进展的模式性脱发，男性表现为额颞部和头顶部脱发，女性为头顶中线附近头发明显稀疏。雄激素性脱发的病因是多方面的，目前的研究表明：遗传因素和雄激素在发病中占有决定性因素。毛囊周围炎症、生活压力增大、紧张、焦虑、不良生活习惯和饮食习惯等因素，均可加重雄激素性脱发的症状。

休止期脱发主要特征是急性或慢性头发脱落增加。受影响的因素较多，包括生理因素、发热、应激、药物、内分泌、器官功能障碍、毛发周期紊乱、营养及局部因素等。

新冠感染也是休止期脱发的一个重要诱因，原因可能为缺氧、炎症、代谢异常及药物等。新冠后的脱发一般发生在感染后的1-2个月，脱

发一般会持续2-3个月，通常是自限性的，诱因消除之后，头发会恢复生长。如果脱发量比较大，大约需要半年到一年的时间恢复外观。

规避诱因防脱有方

出现脱发应该怎么办？在健康人群当中，从医疗角度来说，没有推荐的生发方法，更多的还是尽量避免脱发的诱因。

正常的作息、良好的生活及饮食习惯、疏解情绪压力等，对于防脱发是有帮助的。

如果出现异常脱发的情况，应及时就医，经过医生综合评估后，有针对性地制订合理的治疗方案，如解除诱因、等待自愈，或在医生的指导下进一步应用外用药物、进行局部或系统治疗等。

来源：科普中国