



自强不息 绣出美丽人生

本报讯（通讯员张鲜红文/图） 这些十字绣都是我绣的，大大小小有十多幅，还有不少半成品。日前，在市福利院内，林荣正在绣一幅 百年好合 相亲相爱 字样的十字绣，看到志愿者到来，她迫不及待地介绍起自己和十字绣之间的故事。

今年 34 岁的林荣从小就生活在福利院，尽管肢体残疾，行动比较困难，但她生性乐观、开朗爱笑，不但学会了绣花，还坚持学习绘画、古筝和各种手工艺品的制作。房间内摆满了她制作的各種手工艺品，其中一架古筝格外醒目，每次福利院举办活动，她都会上台弹奏一曲。她说：虽然住在这里生活过得很好，但我认为，人还是需要学点技能，多学习总有好处。

十年前的一天，林荣来到福利院对面的一家干洗店，见到老板娘正在绣十字绣，从小就爱好手工艺品制作的林荣觉得挺有意思的，试着绣了几针，从此便爱上了十字绣，一发不可收拾。在



林荣在绣十字绣。

福利院工作人员的帮助下，林荣买来十字绣原材料试着自己绣，遇到不懂的就去请教干洗店老板娘。刚开始，林荣只能绣相对简单的动物、鱼虫鸟花等十字绣，随着技艺增长，她开始试着绣比较大

较大型的作品。

在她的房间里，志愿者被十

几幅已装裱好的精美十字绣作品深深吸引。这幅 生意兴隆 是我模仿一名书法家的作品绣的，很适合挂在企业家的书房或办公室里；像这幅 我爱我家 ，就比较适合挂在客厅里。林荣介绍起她这几年绣的十字绣作品。除了装裱好的十字绣，她还

从床底下的箱子里翻出一叠十字绣抱枕套、围兜和各种小玩意，连鞋垫都被她绣上了精美的十字绣图案。每一幅作品都绣法细腻，色彩搭配艳丽，让人看了就喜欢。

由于身体原因，林荣绣十字绣比常人要费劲很多，只能坐在椅子上弓着身子一针一线地绣，有时绣错一针可能就要全部拆掉，一幅稍微复杂一点的 1.5 米×0.8 米十字绣作品，她需要绣上三四个

2023 年度台州市拉风家庭 拉风志愿者 出炉

新分类 新时尚

本报讯（记者赵云）日前，台州市分类办公布了 2023 年度台州市 拉风家庭 拉风志愿者 名单，我市 2 户家庭被评为台州市级 拉风家庭、5 户家庭被评为县级 拉风家庭；2 人被评为台州市级 拉风志愿者、5 人被评为县级 拉风志愿者。

郑灵芝是大溪丽都花园小区的业委会主任，不仅家里的垃圾分类做得好，还带动小区业主开展垃圾分类。在她的努力下，小区垃圾分类蔚然成风。

应友增和妻子都在学校工作，儿子还是学生，一家人积极践行垃圾分类。去年暑假，他们经台州市分类办推荐，参加全国城市生活垃圾分类知识大赛浙江省预选赛家庭组比赛，获得第一名的优异成绩；随后，他们参加了全国垃圾分类知识大赛，获得 全国垃圾分类榜样家庭 称号。

朱小莲是市公安局的一名退休干部，自 2018 年退休后就当起了垃圾分类志愿者。多年来，她走遍温岭各个村居（社区），通过印发宣传单、开展专题讲座、入户走访、举办垃圾分类知识问答活动等形式，将垃圾分类知识送到群众身边，累计组织活动 100 余次，服务时长约

350 个小时。

陈灵世是横湖小学副校长，在他的带领下，横湖小学 2000 多名师生吹响了拉风集结号，开启收集牛奶盒的快乐旅程，到 2023 年 10 月中旬，学校累计回收的牛奶盒已经超过了 100 万个。通过实践，集 盒 已成为学生生活的一部分，他们不管是在寒暑假还是跟爸爸妈妈外出旅行，都不忘把空的牛奶盒整理干净再带回来，表现非常积极。

因在生活垃圾分类工作中的先锋示范作用，郑灵芝和应友增的家庭分别被评为台州市级 拉风家庭，朱小莲和陈灵世分别被评为台州市级 拉风志愿者。

垃圾分类，人人都是主角。近年来，我市坚持正面引导和反面警示相结合，以典型案例、先进事迹为切入口，评出拉风人物和拉风家庭，同时全面整合全市志愿服务资源，充分发挥工、青、妇等群团组织，对接社会组织、社区志愿者等力量，引导各级党员干部、群团组织等积极加入志愿者队伍。全市累计注册志愿者达 106869 万人，开展各类志愿活动 21224 场次，活动信用时长达 408903.66 小时。市分类办相关负责人称，接下来，市分类办将持续通过正向宣传，充分发挥广大党员、干部职工、青年、巾帼、学生在生活垃圾分类工作中的模范作用，不断推动垃圾分类工作走向纵深。

以偶传情 破圈 传承 木偶戏进校园 让非遗文化浸润童心

本报讯（通讯员江文辉文/图）只需一个戏箱、一个戏架、木偶若干，一个人便可随时随地完成整场演出，这就是非遗木偶戏，也是父辈腊月年味记忆里的

重要文化活动。为传承和发扬好这一非遗文化，近日，箬横镇中心小学联合各分校以 我们一起过腊八 为主题，邀请省内知名木偶剧团进校园，开展各类木偶剧目表演，引导学生们在近距离观看中体会以偶传情、人偶共情的非遗雅趣，并从中汲取文化知识营养，在心里种下传承传统文化艺术的种子。

当天中午，随着校园铃声响起，全校各班学生依次在操场上集合。操场上一整排木偶排列有序，木偶形象有的来自于神话故事，有的来自于名著人物，一个个惟妙惟肖、栩栩如生。木偶戏古称悬丝傀儡，起源于汉代，主分提线木偶、杖头木偶、铁杆木偶、布袋木偶等几种戏类。此次走进校园的木偶剧团是来自于温

州苍南县的新艺木偶剧团，作为温州市级非遗传承团体，剧团曾于 2014 年获得浙江好腔调奖，2023 年获得浙江省民间文艺最高奖 映山红奖，并 3 次登上 CCTV 相关栏目。

现场，表演在提线木偶戏《真假美猴王》中拉开序幕。两个美猴王或翻跟斗或驾云腾飞，相遇后彼此争辩，又相互较量，在艺术家的操作下显出一派精气神。随着剧情的发展，学生们时而拍手鼓掌，时而凝思静望，台上台下互动一片，现场惊叫声、呐喊声、欢笑声此起彼伏。随后，《木偶写字》《活佛济公》《木偶魔术》等提线木偶戏轮番上阵，每个剧目都蕴藏着富有教育意义的故事情节。

提线木偶戏后，《长绸舞》《龙王喷水》《火将军变脸》等铁杆木偶戏也紧随而上。与提线木偶戏不同的是，铁杆木偶戏中的木偶大多是举过艺术家头部、凌空开展表演的，表现形式且柔且



表演现场。

威，几乎每个动作都能掀起一波热潮，带动氛围的效果十足。最后，极具互动性的《金鸡报晓》登台，7 名学生代表跟着木偶金鸡满舞台奔跑，现场传出一片欢笑声。

表演结束后，学生们对于能

够看到非遗木偶戏都表示非常兴奋，精彩的演出节目也让他们感受到了民间艺术文化的博大精深。他们还表示，接下来要争做校园里的非遗传承 达人，向更多同学和家长宣传趣味非遗。

党员 暖棚 御寒潮

1 月 22 日，为消除降雪给葡萄种植户带来的不利影响，滨海镇组织开展了党员暖棚 志愿行动，召集党员志愿者帮助农户加固大棚、分包清扫路段积雪，以实际行动彰显 以民为重 的责任与担当。

通讯员 李丹 摄



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

万一 中招 ，如何判断自己的感冒类型？

今年冬季呼吸道感染人数较多，而且感染者以儿童和青壮年人群为主，老年人群相对较少，全球多个国家和地区都有类似情况。其实，肺炎支原体的感染也有流行周期，每隔 3 至 7 年会有比较明显的流行高峰。加上过去几年，大家通过戴口罩、勤洗手、减少不必要的聚集和外出等措施降低了各种

呼吸道感染原体的感染，从而导致群体对呼吸道病原体的免疫屏障下降。

万一 中招 ，需要尽量分析评估自己感染的是哪种病原体。那么如何判断自己是哪种病原体感染？

一是根据接触史判断。尽量了解自己接触的人

群中是否有发热和呼吸道症状的人员，是否有人已经确诊流感或者肺炎支原体感染，这些接触史对判断自己感染的是哪种病原体具有重要意义。例如接触流感病例后出现发热和咳嗽、咽痛等症状，很可能是被传染了流感病毒。

二是根据症状判断。流感的典型表现是起病快，有高热、咳嗽、咽痛和明显的乏力、头痛、肌肉酸痛、关节痛等症状；而肺炎支原体感染起病相对慢一些，典型表现是反复高热，早起以干咳为主，后期可以有咳痰；而普通感冒症状比较轻，不发热或者只有低热，典型症状通常是鼻塞、流涕、打喷嚏和咳嗽、咽痛，一般 3 到 5 天可以自愈。

患者了解自己是感染的哪种病原体，对疾病的治疗和预防都有意义，尤其是流感，早诊断可以尽早抗病毒治疗，降低重症风险，缩短病程，降低传染风险。对重症病例高风险人群，尽早抗病毒治疗可以有效降低重症和危重症风险。

感冒发烧，达到什么情况要就诊？普通感冒一般症状比较轻，3~5 天左右可以自愈，通常不需要到医院就诊，主要是在家休息，可以使用解热镇痛药物、镇咳祛痰药物等缓解不适症状。如果超过 3 天仍有反复高热、有呼吸急促、喘憋、吸气费力、胸闷、胸痛、进食差、精神萎靡、嗜睡等严重情况，需要及时就诊。

感冒发烧后，如果在家护理要注意什么？出现感冒发热症状，应该及时休息，尽量与家人保持隔离，尽量选择待在有单独窗户的房间。如果无法避免接触家人，双方都要戴好口罩，尽量保持一定距离，减少家庭传播风险，尤其是需要保护好家里的老人、儿童、孕妇等有基础疾病和免疫力低下的人群，避免近距离接触。患者自己要保证充分休息，适当增加液体摄入，根据症状情况选择解热镇痛药物、止咳化痰药物。病情如果明显加重，或者超过 5 天没有缓解趋势，需要及时就诊。

来源：科普中国