



海岛渔村来了上海名中医 义诊宣讲暖人心



上海名中医为石塘海岛村民把脉义诊。

时，专家们为首位就诊的阿婆开药方调理身体，并针对其失眠、高血压等症状提供建议，希望阿婆能放松心态，适当开展体育运动。义诊现场，专家们耐心地为每一位村民问诊把脉，并根据病情给出专业的治疗建议和用药指导。“这些专家不仅技术好，对我们老百姓也好，为我们老人提供了实打实的帮助，太感谢了！”今年80岁的

张阿公感激地说。

此外，中医专家们还在石塘镇卫生院为渔民、教师和退伍军人义诊，吸引了众多慕名而来的患者。专家们不仅细致地询问病情，还针对常见病、多发病提出了日常预防、保健及治疗的建议。不少渔民表示，平时看病需要长途跋涉，且难以预约到知名专家，这次在“家门口”就能享受到顶级医疗

服务，实在是难得的机会。据统计，活动共计为200多人提供了高质量的医疗服务，有效缓解了当地渔民看病难、看病贵的问题。

九三学社上海中医药大学委员会曾在石塘镇设立全国首个正式授牌命名的基层中医健康教育基地。此次活动期间，专家们为我市基层医护人员举办了第二届中医药服务能力提升培训班，《未病之治：中医智慧助力老年康养》《膏方防治呼吸系统疾病的临床应用》等精彩授课为学员们带来了一场中医知识盛宴。“既有理论高度，又贴近临床实际，对我们基层医生来说，真是太受用了。”温岭经济开发区卫生院医生王琴超表示。

“此次义诊宣讲活动，专家们不仅为渔民们送去了健康关爱，还进一步推动了优质医疗资源向基层下沉，加强了城乡医疗资源的共享。”九三学社上海中医药大学委员会主委张悦告诉记者，未来，他们将定期到温岭就中医药科普宣教工作开展帮扶，加快我市基层中医药发展，推进特色人才建设，把中医药适宜技术更好地推广到基层。

整治“涉老”“坑老”陷阱 营造适老消费环境

本报讯（记者赵碧莹 通讯员丁施施）“各位阿公阿婆，保健食品不能代替药品，切勿听信将保健食品比成灵丹妙药的虚假夸大宣传。”“购买保健食品时要认准包装上的小蓝帽及保健食品批准文号……”近日，市市场监管局太平市场监管所的执法人员在一处养老机构开展了一场特殊的科普宣传活动。

为深入推进侵害群众利益突出问题整治，切实营造适老消费环境，今年以来，市市场监管局充分研判老年群体消费特点，严厉打击“涉老”“坑老”消费陷阱，对涉老产品虚

假宣传等违法行为保持高压态势。同时，在基层市场监管所设立“银发专窗”，对涉老消费矛盾第一时间予以处理，促进纠纷处理公开化、透明化，把好老年消费“保障关”。今年以来，该局已办理涉老消费投诉90余起。

值得一提的是，市市场监管局还在老年人流量较大的农贸市场等便民服务点设立“你点我检”“你送我检”专区，对老人们关注度较高的面制品、肉制品、蔬菜、水果等产品开展现场点检活动。今年以来，共开展“你送我检”2524批次，合格率达99.88%。

让夕阳更青春 城西开元社区打造多彩老年生活

本报讯（记者蒋静豪）“左脚开步，与肩同宽。屈膝下蹲，掌抱腹前……”近日，在城西街道开元社区开元山庄小区内，15位社区居民跟随领队的口令，缓缓拉开架势，开始八段锦晨练。

八段锦是开元社区今年第二季度“老顽童学堂”开设的课程，虽然课程早已结束，但热度却丝毫未减。经过一段时间的训练，八段锦已成为居民平日里锻炼的保留项目。“一段时间练下来，肚子明显小了，肩颈酸胀也好了不少。”居民莫阿姨对这项活动赞不绝口。

“老顽童学堂”自今年开课以来，就深受社区老年居民的喜爱。第一季度的非洲鼓课程更是吸引了10多位“铁粉”，70多岁的季丹萍就是其中一员。“刚开始我不会打，手脚也不协调，鼓点总是跟不上老师的节奏。”几节课后，季丹萍逐渐找到了感觉。

“季阿姨的变化真的很大。”

开元社区党支部书记季晓燕感慨地说，“她以前只来参加我们的义诊和养生活动，现在也逐渐融入到其他活动中来了，不仅精气神好了很多，整个人也显得更加开朗自信了。”

为满足居民日益增长的多元化需求，开元社区不断创新服务模式，在党群服务中心开设了手机摄影课、拓印课等一系列丰富多彩的课程。“以前需要催着居民来参加，现在大家都是主动报名参加的。”季晓燕对社区课程充满了信心。而随着活动的增多，她的手机相册也变得越来越多，每张照片都记录着居民们的欢声笑语，手机内存也从原来的128G换到了现在的1TB。

“我希望通过社区的一系列活

发放智能手环 守护“夕阳红”

上班期间，罗女士只能通过监控查看丈夫的情况，现在有了智能手环，她感觉放心多了。“智能手环挺好的，随时都能检测到心率，还可以打电话，出了什么意外，我都能及时知道。他一个人在家时，我也不担心了。”

智能手环不仅能实时监测老人的心率、血氧、血压等生理指

标，为其健康管理提供有力支持，还具备紧急呼叫和GPS定位功能，家属可通过手机远程了解老人的身体状况及生命体征，接收异常提醒和健康指标分析。为此，城东街道在积极推进适老化改造活动中，专门采购了107个智能手环，免费发放给辖区失能失智老人，让他们和家人在日常

生活中享受到科技带来的便利。

“这些手环的监测数据可同步接入到街道的综合信息指挥平台，实现大数据展示和预警。接下来，我们将持续跟踪手环的使用情况和老人的实际需求，在守护他们安全的同时，助力老人更好地体验智慧生活，老有所乐。”城东街道相关负责人表示。

太平 >>

夕阳晚晴 岁月情长 20多年集体祝寿让社区老人幸福满满

本报讯（记者姚天 通讯员张鲜红文/图）近日，太平街道东辉社区联合泰隆银行温岭支行举行“夕阳晚晴 岁月情长”重阳主题活动，为社区80周岁以上的老寿星们送上祝寿礼和节日祝福。

“感谢社区的关怀，这么多年为我们集体祝寿，也祝大家身体健康、平平安安……”活动伊始，社区居民王佩华阿姨深情地说道。当天，在东辉社区党群服务中心内，26位老寿星胸佩大红花，在台上接受祝福。之后，大家品尝蛋糕，互道祝福，体验了艾草锤制作及趣味小游戏。“感谢社区给我们老人这么多关爱，感觉很温暖。”老人们纷纷表示。

为80周岁以上老人集体祝寿，东辉社区已坚持了20多年。“为提升老年居民的归属感和获得感，我们设计了各式各样的活动，包括养老健康服务、健康讲座、健体游戏等，让他们在轻松愉悦的氛围中享受到一系列优质服务。”社区相关负责人介绍说，未来他们将开展更多此类活动，让尊老、敬老、爱老、助老的暖风吹遍社区每个角落。



东辉社区为老年居民集体贺寿。

匹克球正流行



日前，2024年浙江省匹克球普及推广活动（台州温岭站）在银泰城中庭举行。匹克球作为一项结合网球、羽毛球和乒乓球元素的新兴运动项目，因其独特的魅力和健身效果，备受健身爱好者们的推崇。此次活动不仅普及了匹克球相关的知识和技巧，助力这项运动在我市的推广，也吸引了更多市民参与体育锻炼，共享健康生活，让全民健身的理念更加深入人心。

记者 徐伟杰 摄

470年的文化传承
怕上火 吃高橙

每一口都是温岭的故事



0色素 0香精 0防腐剂
温岭高橙汁 配料：水、高橙原汁、蜂蜜

岭上甄选 WMG 温岭传媒发展有限公司

经销热线 0576 8966 5372 13758638852



扫码购买