



## 告别趴桌午睡!孩子们直呼“幸福” “爱心躺椅伴成长” 公益项目期待更多助力

记者 郑灵芝 文/图

“哇!我们有了新桌椅,轻轻一按还能变躺椅,太幸福了!”3月12日,市红军小学孩子们收到了一份暖心礼物——268套由爱心人士捐赠的可躺式桌椅。这些桌椅不仅改善了孩子们的午休条件,也让整个校园充满了温暖与爱意。

### 有了爱心桌椅 孩子们幸福升级

当天上午9时,校园内一片忙碌而有序的景象。伴随着货车的缓缓驶入,由市红十字红豹救援队和市义警队志愿者组成的“搬运小分队”就位。大家分工明确,有的负责从货车上搬运桌椅,有的专注于拆包,还有的指引着将桌椅运往教室。志愿者和教职工们齐心协力,不到一个小时就将268套可躺式桌椅顺利搬到指定教室。

新桌椅的亮相,让孩子们充满兴奋和期待。“看!只需轻轻一按,桌椅就变成‘小床’了,便捷又实用。”爱心人士现场帮孩子们调试桌椅。学生滕柳黎迫不及待地躺了上去,脸上露出了灿烂的笑容:“好棒啊!以前午休总是睡不好,有了这个躺椅,我以后就能舒舒服服地睡午觉啦,感谢叔叔阿姨们!”捐赠仪式上,孩子们用热烈的掌声表达了对爱心人士的感谢。

当前,学校的作息安排里原本没有午睡环节,但为了第一时间让孩子们体验爱心躺椅,当天学校特意给孩子们设置了“午睡时刻”。在老师的指导下,大家很快掌握了使用方法,纷纷躺了上去,惬意地调整姿势。不一会儿,教室里便安静下来,只听到轻微的呼吸声,大部分孩子在躺椅上进入了甜美的梦乡。午睡结束后,学生李嘉涵悦开心地告诉记者:“以前趴在课桌上睡觉,每次醒来胳膊又酸又麻。现在午休就像在小床一样舒服,我刚刚还做梦了呢。”



### 268套新桌椅背后 满载着温暖善意

这批爱心躺椅的捐赠,源于一场暖心的公益行动。2月13日,市红十字会联合市“百人百城”公益助学中心发起“爱心躺椅伴成长”公益项目,呼吁社会各界为有需要的学校捐赠可躺式桌椅。不到两周时间,浙江美日智能装备有限公司和温岭一家爱心组织就向市红军小学捐赠了268套、价值10万多元的爱心躺椅。

“我们企业捐赠了140套爱心躺椅,希望能为家乡的教育事业尽一份绵薄之力。”浙江美日智能装备有限公司代表柯姻脂告诉记者,看到孩子们开心的笑容,觉得特别欣慰。

为了落实好这件善事,市红十字会工作人员和志愿者们从近

十种款式中选择了两款送到学校进行体验。市红军小学拿到可躺式桌椅样品后,组织各方代表从使用便捷性、调节角度、故障风险、体验、尺寸、颜色、耐脏度、科技感等维度进行评估,选出最适合孩子们的可躺式桌椅。

“这些躺椅承载着爱心人士的希望,学校一定会管理好、维护好,让它们充分发挥作用。同时,我们会将这份爱心传递下去,教育孩子们努力学习,懂得感恩。”市红军小学校长陈仙平说。

### 爱心接力不停 期待更多人助力

尽管首批268套躺椅已全部送达,但更多学校的孩子还在等待这份温暖。“‘爱心躺椅伴成长’项目的第一站,我们选在了位于垟根革命老区的市红军小

学。后续,计划逐步向其他乡村学校拓展,希望最终覆盖全市,让每一个孩子都从中受益。”市红十字会党组成员、副会长赵玲表示,每一套躺椅都承载着满满的关爱,传递着温暖与希望。她期待更多爱心人士踊跃加入,凝聚爱心力量,让更多孩子拥有健康舒适的午休时光。



微信扫描二维码,即可助力“爱心躺椅伴成长”公益项目。

## 体育中考遇到生理期,怎么办? 别慌!收好这份“推迟”良方

本报讯(记者朱丹君)今年的体育中考临近,最早一批学生将于4月1日至2日参加游泳项目考试,其余科目考试时间为4月11日至21日。不少女生及其家长有一个共同的困扰:考试日期恰好与月经周期相撞,难以忍受的痛经、心情烦躁、注意力不集中,影响考试发挥怎么办?

最近,各大医院妇科接待了不少前来咨询如何科学推迟月经周期的考生家长。为此,我们咨询了市一院妇科杨倩主任医师,为各位考生和家长提供一些实用的建议。

“如果月经期间没有任何的不舒服,且不需要参加游泳项目,顺其自然是最好的,因为吃药可能会带来头晕、犯困、恶心、呕吐等副作用,反而会影响考试发挥。”杨倩说,如果孩子平时只是轻度痛经,一粒止痛药就可以缓解症状。若是平时痛经很严重,月经量很多,还有各种不舒服,或是要参加游泳考试,可以通过药物来推迟月经。

目前,常用的推迟月经药物主要有两种。第一种是复方短效口服避孕药,主要有优思明、优思悦、达英-35等。“如果不想跑医院,那么可以选优思悦,这种药物不需要处方,在药店就能买到。”杨倩提醒,

考生需要在上一个月经周期开始的第1至5天内任意一天开始吃,每天吃一粒粉色片,一直吃到想来月经的时候停药,一般停药一周内月经就会来。

第二种是口服孕激素,常用的包括黄体酮胶囊、地屈孕酮片等,在预计要来月经之前10天左右开始服用。“黄体酮胶囊每天200毫克,地屈孕酮片每天20毫克,一直吃到希望月经来的时候停药。”杨倩说,一般来说,停药一周内月经就会来。她建议,考生最好在晚上服用,因为有部分人服药后会出现头晕、犯困的情况。

那么,这两种方法有什么区别呢?“短效口服避孕药更保险,如考生是肥胖人士、有血栓风险的需谨慎。口服孕激素更适合平时月经比较规律的同学,如果已经错过月经开始的第1至5天,可以选择这种。”杨倩表示。

此外,医生提醒,不管哪种药物都需要提前服用,不能等到马上就要来月经了才吃药推迟。此外,建议考生定个闹钟,每天按时服用药物,如果哪一天忘记吃药,可能会导致推迟月经失败。家长最好带孩子到门诊咨询,选择适合的方法,让医生帮忙计算服药的时间,同时了解一些相关的注意事项。

## 阮圣栋: 从只剩6元到年入千万 这个95后CEO不简单



名片 阮圣栋

1996年出生,台州市脑栋大开网络科技有限公司创始人。从一所鲜有人知的二本大学毕业,大学时期曾经历过“身上只剩6元钱,靠切片面包和矿泉水撑两天”的艰难日子,如今已成长为一家人年千万元互联网公司的掌舵人。



(图片由受访者提供)

记者 贾宁欣 通讯员 郑露

从大学时期对互联网的初步探索,到初次创业时的跌宕起伏,再到如今在多个领域中的游刃有余,年轻的阮圣栋并非科班出身,却总能在互联网的浪潮中精准踩中风口。这到底是幸运使然,还是长期沉淀下的慧眼如炬?或许,答案就藏在他从校园到创业的每一步里。

### 在风口起舞的日子

电子信息技术、短视频、直播数字人、AI……从2014年到2025年这段时间里,他的每一次转型都能恰到好处地命中时代的靶心。阮圣栋常自嘲:“幸运?更多的是我比较拼吧。”

早在大一时,他就开始了勤工俭学。他自学剪辑技术,做过婚纱店的摄影后期工作,还做过电脑销售员、计算机硬件售后维护员等。“最苦的时候,全身上下只剩6元钱,靠着切片面包和矿泉水撑了两天。最瘦的时候,体重只有88斤。”他坦言,身为二本生,没有任何学历优势,只能靠不断叠加技能“buff”来弥补不足。2014年,阮圣栋接手了学校的一个社团工作室,他敏锐地捕捉到

互联网短视频行业崛起的信号,开始专注于短视频的批量生产供应,签约了多家门户网站。

短视频行业成熟后,阮圣栋又将目光投向了直播领域。他敏锐地意识到,AI技术和数字人将在未来的电商和直播中扮演重要角色。阮圣栋透露,2023年上线的数字人,在浙江省范围内的美团外卖平台上,单日有效拉动的GMV(成交总额)超过了100万元。

随着AI技术的进一步发展,他将目光投向了更前沿的领域。他深知,风口永远都会在,但起舞的资格只会留给跟得上时代步伐的人。

### 回到“农村”中去

2019年底,阮圣栋因疫情无法返回吉林的公司。被困在温岭家中的他,接到了一通改变其创业轨迹的电话。电话那头是市就业管理服务处的工作人员,他们告诉阮圣栋,只要他愿意把公司办在温岭,就能享受免租金办公场地、免息贷款等一系列实实在在的支持。“其实,刚开始我将信将疑,认为哪有这样的好事啊。”阮圣栋回忆道。

(下转第二版)

## 首个古树名木司法保护基地揭牌

本报讯(记者赵云)守护古树风华,留住绿色记忆。3月12日,市古树名木司法保护基地揭牌。与此同时,基地所在的垟根镇花溪村香樟古树文化公园正式启用。

花溪村村口有棵810多岁的老樟树,被我市命名为001号保护古树。它胸径5.3米,高30余米,心空根劲,秀枝摩云,遮天隐舍,是花溪村的“活地标”。去年,我市向省里申请了专项建设资金,建成了花溪村香樟古树文化公园。

“香樟古树文化公园的建设,可以更好地践行生态文明理念,

提升人民群众对于古树名木的保护意识。希望更多的群众亲近古树,感受古树的呼吸,聆听历史的记忆。”市自然资源和规划局党委委员余星海称。

3月15日,我国首部国家级古树名木保护专项法规——《古树名木保护条例》将正式实施。为了给古树名木更好的法治保障,市人民法院联合市自然资源和规划局在花溪村设立了古树名木司法保护基地。该基地系我市首个古树名木司法保护基地。

“设立司法保护基地,就是通

过司法力量为古树名木的生态价值、历史文化价值保驾护航。”市人民法院民三庭副庭长潘慧斌称。通过该基地,法院将开展巡回审判、庭审观摩、普法宣传等活动,探索司法加生态保护新模式,进一步为古树名木筑牢司法保护屏障。

近年来,我市不断创新措施,推出古树名木认养项目,深化古树认养基金管理,通过强化依法保护、专业保护、动态监测等,延长古树名木寿命、促进古树名木健康生长。目前,我市共有古树247株,最老的古树已有930岁。

受到公益诉讼在古树名木保护中的重要作用,也对检察机关的监督职能有了更深入的了解。

在随后召开的座谈会上,市人民检察院与市环境保护志愿者协会签署了《古树名木保护协作倡议书》,并为参与活动的志愿者颁发了聘书。各方代表就古树名木的保护工作进行了深入的交流和探讨。大家纷纷表示,将充分发挥各自的优势,加强协作,为古树名木的保护贡献力量。

解了区域内古树的生长特性、历史价值和生物多样性保护意义。随后,检察官结合《古树名木保护条例》,以案释法剖析了非法移植、违规修剪、破坏生长环境等典型案例,阐明违法行为的法律后果,增强了大家的法治意识和保护意识。

活动中,大家还走进上林庙,这里是公益诉讼案件的原址。检察官现场讲解了古树受损的问题以及公益诉讼如何推动整改措施的实

施。通过案件回访,大家直观地感

## 多方联动,共筑古树名木保护屏障

本报讯(记者张璐玮 通讯员罗妮娜)3月12日上午,台州市生态环境局温岭分局联合市人民检察院、市环境保护志愿者协会开展“法润千年绿·共护古树魂”主题公益活动,通过实地探访、案例剖析与座谈协作,凝聚多方力量筑牢古树名木保护屏障,为生态文明建设注入法治动能。

在小明因古树文化公园暨古树名木保护公益诉讼实践基地,林业专家以公园为“活教材”,生动讲