



串门 》

营养厨房升级“妈妈的味道” 用健康传递温情

记者 贾宁欣/文 王博/图

5月的风轻轻吹过县前街的老院子，阳光洒在斑驳的墙面上，映出一家人其乐融融的身影。5月6日，在母亲节来临之际，“小虎队喊你来减肥”栏目组串门太平街道方城社区，用重新定义“妈妈的味道”。此次活动中，新闻为民小虎队携手县营养健康指导中心营养师蔡丹娜，用营养科学的方式使传统家常菜再次“升级”。

在老房子里，80岁的老母亲正笑呵呵地看着三个女儿忙前忙后。红慧、红霞、红平虽也早已为人母，但她们依然像小时候一样，喜欢围在妈妈身边。老照片、旧家具，每一处细节都藏着母女间的温情记忆。“妈妈做的菜，是我们从小吃到大的味道。”红霞一边整理厨房一边说，“但现在，我们更希望妈妈吃得健康。”

当天，女儿们要亲手为妈妈做一顿饭——家烧小黄鱼、炒蚕豆、炒青菜和番茄鸡蛋汤，都是妈妈常做的“情怀菜”。但在营养师的建议下，做法却悄悄变了：重油爆炒改成了水油焖炒，盐少了，鲜味却更足了。营养师现场用对比实验展示用油



量的差异，用油、用盐的调整背后，是对妈妈健康的细心呵护。“以前我们总觉得用猪油炒菜才香。”三女儿红平不好意思地说。“水油焖炒的青菜维生素C保留率比爆炒高30%。”营养师解释道。老母亲试吃后惊讶道：“比炒菜健康，又比水煮菜有滋味呢！”

在做饭的同时，女儿们从冰箱里翻出老母亲囤积许久的腐乳、咸菜。营养师现场科普：“一块腐乳≈1克盐，有高血压的人建议每天盐摄入≤5克，腐乳是高盐食物，要少吃或不吃。”营养师一边说，一边和女儿们一起把过期食品和腌制菜品清理

出去。

饭菜上桌，一家人围坐在一起，女儿们聊起老母亲的血压和血糖情况。营养师一一给出建议：“阿姨，以后炒菜可以试试用辛香料，例如蒜薹、葱姜蒜等，来代替部分盐，既能提味，又不会太咸。”温馨的饭桌上，笑声不断。这一刻，“健康”不再是冷冰冰的概念，而是女儿们对妈妈最贴心的关爱。

“孝顺不只是礼物和问候，更是为妈妈的健康把关。”三个女儿挽着老母亲的手说。这个母亲节最好的礼物，就是为妈妈做一道“改良版”的拿手菜，让熟悉的味道里，多一份健康，多一份爱。

健康小贴士 》

1. 创新烹饪法

水油焖炒法：先放100毫升水+5克油烧开，再下青菜焖煮2分钟。这种方法比传统爆炒省油70%，既能保留蔬菜的鲜甜，又能减少油脂摄入。

2. 科学控盐术

低盐烹饪技巧：起锅前30秒撒盐，让盐分停留在食物表面。用葱姜蒜、柠檬汁等天然香料代替酱油提味，既满足口感又降低钠摄入量。

3. 智慧吃肉法

●鱼肉处理：切块替代整条烹制，控制单次食用量。

●红肉改良：五花肉改为瘦肉丝，用淀粉腌制使肉质更嫩。

●分量控制：每餐肉类约手掌大小（约80~100克）。

4. 特别提醒

调查显示，独居老人蔬果摄入量比集体进食低22%。陪老人吃饭不仅能增进感情，更能增加食物多样性（建议每日12种以上）、及时发现饮食问题、帮助控制合理分量、营造愉悦就餐氛围。

记住：关爱父母健康，从每一顿用心准备的饭菜开始。让陪伴成为最好的“营养补充剂”！

婆媳圆桌话家常 母亲节里搭心桥 太平这场暖心活动上演“双向奔赴的爱”

本报讯（记者姚天 通讯员张鲜红文/图）5月7日上午，太平街道月河汽船埠头洋溢着温暖与笑意，由太平街道妇联联合当地社区学校、月河社区举办的“婆媳心相连，家和万事兴”母亲节主题活动在此温情启幕。活动以“圆桌畅谈”为开篇，婆媳们围坐一起，分享相处故事与感动瞬间，拉开了一场关于爱与理解的温馨对话。

“我是从四川嫁到温岭的，婆婆每次炒菜都会特意多放一勺辣椒，这份用心让我特别感动。”“我的儿媳知道我腿疼，特意买了按摩仪，每天都督促我使用。”……在主持人的引导下，儿媳们率先打开话匣子，一个个讲述了婆婆在生活细节中的关怀。坐在身旁的婆婆们笑着点头，接过话题开始分享起自家儿媳的贴心瞬间。现场，笑声与掌声此起彼伏，婆媳们用质朴的语言勾勒出日常生活中的温暖片段，既有柴米油盐的烟火气，也有相互包容的体谅与感恩。

“圆桌畅谈”后，“默契大考验”游戏环节点燃了现场气氛。“你画我猜”家庭版游戏中，婆媳们分工协作，一人手舞足蹈比画关键词，另一人专注地猜测，精准的默契引发阵阵欢笑。“心有灵犀”问答赛则考查婆媳对彼此的了解程



度，当“婆婆的生日”“儿媳最爱吃的菜”等问题抛出时，婆媳们纷纷交出满分答案，展现出日常相处中积累的深厚情感。

“这是我第一次当面夸婆婆，其实心里早就想对她说谢谢了！”在随后的“夸夸墙”留言环节，儿媳们握着笔在心形卡片上认真写下对婆婆们的感激。“妈妈，您辛苦了”“感谢您把儿子教育得这么好”等温暖话语贴满主题墙，成为婆媳间情感流动的具象见证。

从圆桌畅谈的真诚交流，到破冰游戏的欢乐互动，再到家风故事的美好传递，暖心的活动不仅打破了代际隔阂，也让“家和万事兴”的理念深入人心。

“把婆婆当成自己的另一个妈，家庭就会更美满，这次活动让我深受启发。”市民刘女士是当天参与活动的其中一位儿媳，她告诉记者，通过趣味游戏的体验，她感受到婆婆的用心，懂得今后如何更好地相处。

家庭是社会的细胞，婆媳

关系是家庭和谐的重要纽带。我们希望以本次活动为契机，将“换位思考、互敬互爱”的家风理念传递到更多家庭，以小家之和睦筑牢社会和谐之根基。”太平街道妇联负责人表示，接下来，街道将推行常态化家庭服务机制，围绕家庭教育、家风建设等主题开展系列活动，通过家长夜校、社区帮扶等更丰富的形式、更贴近生活的内容，为不同年龄层、不同需求的家庭提供交流平台，推动家庭文明建设走深走实。

童心献母爱

感恩润心田

本报讯（记者姚天 陈峰）为让幼儿深切感受母爱的伟大与无私，在心中播撒感恩的种子，5月7日下午，城南镇岙环幼儿园开展“童心告白，爱在母亲节”活动，让孩子们用最简单的方式表达对妈妈的爱。

活动伊始，孩子们用稚嫩的语言，在镜头前向妈妈道一声节日快乐。老师们会将这些感人的告白剪辑成暖心视频，在母亲节当天发送给家长。随后，老师们依据孩子们的年龄特点与认知水平，运用生动有趣的动画，配合趣味横生的互动问答，带领孩子们制作手工艺品、体验拓印画、学习歌曲等，以此解读节日背后的深刻含义。

当天的活动还为每个孩子准

备了特制的“孕肚”道具——表面粘贴着可爱宝宝笑脸的小皮球。“老师，肚子挡住我啦！”“宝宝在我衣服里跳舞呢！”在老师的引导下，孩子们有的小心翼翼地抚摸着圆鼓鼓的“肚子”，有的则模仿妈妈轻拍“肚皮”哄“宝宝”睡觉，理解了妈妈怀孕时的不易。

感恩教育是幼儿情感启蒙的重要一课。我们希望通过这样的活动，让孩子们从小懂得爱的表达，也让家长感受到陪伴与付出的价值。”城南镇岙环幼儿园相关负责人表示，未来，园区将继续通过节日教育、亲子互动等形式，搭建家园共育的桥梁，为幼儿的成长注入更多爱的力量，让感恩教育浸润童心。

妈，您的花正在派送中



5月7日下午，在母亲节来临之际，太平街道方城社区党委联合妇联开展“妈，您的花正在派送中”活动，通过仓后街的“应急康乃馨墙”触发孩子的甜蜜“花式表白”，把公益行为变成社区的温情服务，让每一位路过的母亲都能收到这份“孝心盲盒”。通讯员 王彬彬 摄

城东 》

义卖传爱心 躺椅护童梦

本报讯（记者金帆 通讯员王华琦）5月8日是第78个“世界红十字日”。当天，城东街道举办“爱心躺椅伴成长”义卖活动，汇聚社会爱心力量，为辖区儿童送去温暖关怀。

义卖现场，由8家温岭本地爱心企业捐赠的各类物资琳琅满目，既有紫菜、蜂蜜等温岭特色农副产品，也有新鲜出炉的核桃酥、绿豆糕、青草糊等传统小吃，吸引了不少干部群众驻足选购。“既能买到心仪的物品，又能奉献爱心，这样的活动很有意义。”参加义卖活动的群众表示。

据了解，城东街道在机关

以及6个社区同步开展此次爱心义卖活动。截至当天中午12时，活动已筹集善款5300多元，所有收入将全部用于“爱心躺椅伴成长”公益项目，为城东街道90名适龄儿童购置午休躺椅。街道工作人员表示，将持续跟进，确保每一笔善款都落到实处，让爱心真正惠及需要帮助的儿童。

“我们希望通过这样的活动，让更多孩子享受到舒适的午休环境。”城东街道办事处副主任郑雅表示，“也希望借此弘扬‘人道、博爱、奉献’的红十字精神，号召更多社会力量参与公益事业。”

坞根 》

桐叶飘香传温情 致敬一线劳动者



春末夏初，油桐花开，坞根镇妇联、工会在山外山农庄举办“礼赞劳动者，致敬追光美”主题活动。志愿者用一双双巧手制作承载着红色记忆的坞根特色美食桐子叶包，向50余位一线劳动者送上饱含温情的节日慰问。

记者 童锦伟 通讯员 张微莹 李欣鸿 摄

106项专利“变现”25亿产值 东音科技成国家典型

（上接第一版）

专利产业化带来的经济效益是看得见的。去年，东音科技年产值达28.79亿元，同比增长24.63%，其中，核心专利产品产值从2022年的13.1亿元增长到2024年的25亿元；关键技术领域专利覆盖从62%提升至85%。

值得一提的是，在发展自身的同时，东音科技还依托浙江江泵与电机产业知识产权联盟平台，通过“专利鹊桥”智能系统实现技术供需精准匹配，精准对接浙江大学等12家单位完成69项专利交叉许可，制定《井用潜水泵叶轮优化设计规范》2项团体标准，推动潜水电机叶轮优化技术产业化周期压缩44%、产品良率提升至行业领先的95%，带动联盟内企业协同增效超20亿元，形成了“专利共享—标准共建—收益分成”的链式创新生态。

温岭市人民政府 关于试鸣防灾警报的通告

为增强全民防空防灾意识，使广大民众熟知防空防灾警报信号，根据《浙江省防空防灾警报试鸣制度》等有关规定，按照台州市统一部署，决定于5月12日上午10时至10时14分进行防灾警报试鸣。现将有关事项通告如下：

一、警报试鸣范围和发布渠道

（一）警报试鸣范围：全市各镇（街道）。

（二）警报发布渠道：通过人防警报、电视、广播喇叭等系统同步鸣放防灾警报试鸣信号。

二、警报试鸣信号

（一）防灾警报信号（10:00—10:03）：鸣60秒，停30秒，反复2遍，时间3分钟；

（二）防灾解除警报信号（10:10—10:14）：连续鸣响，时间4分钟。

三、有关要求

警报试鸣期间，请全市各单位和广大市民、过往人员积极配合，保持正常的工作和生活秩序。

特此通告。

温岭市人民政府

2025年4月23日

★遗失启事★

温岭市石桥头镇下黄村棚普庙遗失温岭市民宗教事务局核发的证号为浙民场证字（台）乙050152号的宗教活动场所登记证（正副本），声明作废。